

Rinder-Filet mit Balsamico-Zwiebel-Soße und Polenta

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à ca. 200 g	2 Zweige Thymian	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	150 g kalte Butter	100 ml Rotwein
30 ml Balsamico-Essig	2 TL Zucker	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Polenta:

100 g Instant Polenta	50 g Parmesan	100 ml Kalbsfond
1 Schuss Olivenöl	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für die Knoblauchbutter:

2 Knoblauchzehen	100 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Schuss Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Rinderfilet dieses waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet mit Thymianzweigen darin anbraten. Anschließend Rinderfilet im vorgeheizten Ofen für etwa zehn bis zwölf Minuten weitergaren.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren und Zwiebeln darin schwenken. Mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta Kalbsfond in einem Topf mit 300 Milliliter Wasser verdünnen, mit Salz würzen und aufkochen lassen. Polenta hineingeben und cremig rühren. Parmesan reiben und dazugeben. Einen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit etwas Muskatnuss abschmecken.

Für die Knoblauchbutter Pfeffer und Meersalz in einem Mörser fein stampfen. Butter und Olivenöl leicht erwärmen, nicht flüssig werden lassen und vermengen. Knoblauch häuten, fein hacken und unterheben. Rosmarin waschen, trockentupfen, Nadeln kleinhacken und untermengen. Salz und Pfeffer aus dem Mörser ebenfalls unterheben und alles zu einer homogenen Masse rühren. Das Rinderfilet mit Balsamico-Zwiebel-Sauce und Polenta mit Knoblauchbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Francesco Mele am 04. August 2016