

Rinder-Filet, Polenta-Soufflé, Portwein-Schalotten-Soße

Für zwei Personen

Für das Soufflé:

| | | |
|-----------------------|-------------------|----------------------|
| 125 g Instant-Polenta | 150 g Parmesan | 2 EL Sauerrahm |
| 3 Eier | 2 Zweige Rosmarin | 1 EL Knoblauchbutter |
| 50 g Butter | Semmelbrösel | 1 Prise Salz |

Für das Rinderfilet:

| | | |
|------------------|-------------------|-----------------|
| 2 Rinderfilets | 2 Knoblauchzehen | Knoblauchbutter |
| 3 Zweige Thymian | 2 Zweige Rosmarin | Steak-Gewürz |
| Pflanzenöl | Salz | Pfeffer |

Für die Sauce:

| | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| 250 ml Portwein | 150 ml Rotwein | 150 ml Rinderfond |
| 8 Schalotten | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Puderzucker |
| 50 g kalte Butter | 1 Zweig Thymian | 1 Zimt Stange |
| 1 Sternanis | Salz | Pfeffer |

Für die Garnitur:

| | | |
|---|----------------------|--------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Romanesco essbare Blüten | 2 EL Knoblauchbutter | $\frac{1}{4}$ Bund gemischte Kräuter |
|---|----------------------|--------------------------------------|

Für das Polenta-Soufflé: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Wasser vorbereiten und in den Ofen geben. Für das Soufflé das 250 ml Wasser mit ein wenig von der Butter und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit etwas Salz zu festem Schnee schlagen. Den Rosmarin vom Stiel zupfen und fein hacken und den Parmesan reiben. Beides mit dem Eigelb und dem Sauerrahm vermengen und zu der Polenta geben. Die Masse sollte cremig und nicht zu fest sein. Zwei Förmchen mit Butter einfetten und mit den Semmelbröseln bestreuen. Unter die Polenta-Masse nun den steifen Eischnee heben und sofort in die Förmchen füllen. Diese nur zu Zweidritteln füllen, da sie noch aufgehen. In das Wasserbad geben und in den Ofen stellen. Während dem backen bitte nicht öffnen sodass die Polenta schön aufgehen kann. Etwa 20 Minuten backen.

Für das Rinderfilet: Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets salzen, pfeffern und mit den Kräutern einreiben. Den Knoblauch abziehen und das Fleisch damit ebenfalls einreiben. In wenig Öl von beiden Seiten scharf anbraten und bei 90 Grad 20 Minuten im Backofen ruhen lassen. Anschließend noch einmal kurz in die Pfanne geben und die Butter, den Knoblauch, den Rosmarin und den Thymian dazugeben. Nach Belieben noch mit groben Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Sauce: Für die Portwein-Schalotten-Sauce den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen. Die Schalotten abziehen, halbieren und in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit dem Portwein, Rotwein und Fond aufgießen und die den Zimt und den Sternanis dazugeben. Reduzieren lassen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und mit reichlich kalter Butter montieren.

Für die Garnitur: Den Romanesco in Salzwasser bissfest garen und anschließend in Knoblauchbutter schwenken. Das Rinderfilet mit Polenta-Soufflé und Portwein-Schalotten-Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Romanesco, den Kräutern und den Blüten garnieren und servieren.

Renate Zierler am 13. März 2017