

Rinder-Filet mit Glühwein-Jus und Polenta-Sternen

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet Öl Salz, Pfeffer

Für den Glühweinjus:

400 ml Glühwein $\frac{1}{2}$ Orange (Saft, Abrieb)

Für die Polenta-Sterne:

100 g Polentagrieß 100 ml Milch (3,5:100 ml Wasser)

30 g Parmesan 1 Msp. Muskat 1 EL Butter

Salz

Für die Garnitur:

1 Chicorée 20 g Pinienkerne Öl

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit Öl rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 15 Minuten (je nach Dicke des Filets) in den Ofen geben.

Für den Glühweinjus:

Die Orange auspressen, Saft auffangen und mit dem Glühwein in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze für mindestens 25 Minuten einkochen lassen.

Wenn die Flüssigkeit ca. auf die Hälfte reduziert ist, etwas Abrieb von der Orange hinzufügen und nicht mehr kochen.

Für die Polenta-Sterne:

Wasser und Milch in einem Topf erhitzen. Polentagrieß hinzufügen, kurz unter Rühren, aufkochen und vom Herd nehmen. Mit Salz und Muskat würzen. Die Masse ca. 0,5 cm dick auf ein Blech mit Backpapier streichen und auskühlen lassen.

Mit einer Sternenform Sterne ausstechen. Käse darüber streuen. Sterne zum Schluss in einer Pfanne in Butter anbraten bis diese leicht braun werden.

Für die Garnitur:

Chicorée abbrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Pinienkerne dazugeben.

Rinderfilet mit Glühweinjus und Polenta-Sternen auf Tellern anrichten und servieren.

Catharina Appelhagen am 28. November 2017