

Rinder-Filet auf Heidelbeeren, Zuckerschoten, Polenta

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets vom Rodeo Rind	2 Knoblauchzehen	1 Bund Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Heidelbeerspiegel:

$\frac{1}{2}$ Schale Heidelbeeren	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 Chilischoten	2 Knoblauchzehen	0,7 l Rotwein
1 Glas Rinderfond	3 EL Honig	2 cl Gin
375 ml Balsamicoessig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Polentataler:

50 g Maisgries	$\frac{1}{2}$ l Gemüsefond	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 EL Butter	Muskat, Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	-----------------------

Für das Rinderfilet:

Backofen auf 60°C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Grillpfanne erhitzen. Knoblauch andrücken. Die Rinderfilets zusammen mit dem Thymianzweig und dem angefrückten Knoblauch in der Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Danach für ca.15 min in den Backofen geben. Wenn die gewünschte Garstufe erreicht ist, aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Heidelbeerspiegel:

Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Chilis putzen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilis darin kurz anrösten, Jeweils zwei Zweige Rosmarin und Thymian hinzu geben und mit Rinderfond, Gin und Rotwein ablöschen. Honig und Balsamico dazu geben und alles stark einreduzieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb drücken und die groben Stücke wie Kräuter und Knoblauch herausnehmen. Sauce wieder zurück in den Topf füllen, die Heidelbeeren dazu geben und weitere 1- 2 min. köcheln lassen.

Für den Polentataler:

Knoblauch abziehen und andrücken. Fond zusammen mit dem Knoblauch aufsetzen, zum Kochen bringen und den Maisgries unter ständigem Rühren hinzu geben. Hitze reduzieren, ständig rühren, mit Salz abschmecken und den Knoblauch wieder herausnehmen.

Auflaufform mit Öl bestreichen, Polenta mit Salz und Pfeffer würzen in die Auflaufform geben, mit einem Spachtel ausstreichen und abkühlen lassen, Servierring ausstechen, mit Olivenöl bestreichen in einer heißen Grillpfanne braten.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten waschen, in Salzwasser kurz aufkochen, danach in Eiswasser blanchieren. Zuckerschoten in gleichmäßige Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zuckerschoten darin schwenken. Mit Muskat abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Stascheck am 22. Oktober 2018