

Rinder-Filet, Balsamico-Soße, Rosmarin-Butter, Polenta

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet 2 Zweige Thymian 1 EL Sonnenblumenöl

Salz Pfeffer

Für die Balsamico-Zwiebelsauce:

1 große rote Zwiebel 50 ml Balsamicoessig 200 ml trockener Rotwein

50 g kalte Butter 1 EL Mehl 1 EL Sonnenblumenöl

1 EL Zucker Salz Pfeffer

Für die Rosmarin-Butter:

40 g weiche Butter 1 Knoblauchzehe 1 Zweig Rosmarin

2 EL Olivenöl Salz

Für die Polenta:

150 g Maisgrieß 30 g Parmesan 40 g Butter

250 ml Kalbsfond 2 EL Olivenöl Muskatnuss, Salz

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz von beiden Seiten in Öl mit Thymian anbraten. Danach im Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Balsamico-Zwiebelsauce:

Zwiebel abziehen, in grobe Streifen schneiden und in einem Topf mit Öl und Zucker karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und Essig nach und nach hinzufügen.

Kalte Butter in Mehl wenden und unter die Sauce rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Rosmarin-Knoblauch-Butter:

Knoblauch abziehen und auspressen. Butter und Olivenöl erwärmen, den Knoblauch hinzufügen.

Rosmarin fein hacken und zur Buttermischung geben. Mit Salz abschmecken.

Für die Polenta:

Kalbsfond und 200 ml Wasser aufkochen und salzen. Maisgrieß unter Rühren hineingeben und 10 Minuten kochen, danach 20 Minuten quellen lassen.

Parmesan reiben und unterrühren, mit Butter und Olivenöl zu einem glatten Brei verrühren.

Mit einer Prise Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Aniko Reusche am 05. Juni 2023