

Onglet de boeuf mit Chimichurri, Polenta, Krautsalat

Für zwei Personen

Für das Onglet:

2 Stück Onglet, à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
50 g Butter	Salz	Salzflakes

Für den Krautsalat:

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	$\frac{1}{4}$ Rotkohl	2 Karotten
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	40 g Joghurt	2-3 EL Crème-fraîche
2-3 EL Weißweinessig	3-4 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Chimichurri:

1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Schale	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 kleine Chilischote	grobes Salz
grober Pfeffer	getrockn. Thymian	getrockn. Oregano
3-4 EL Olivenöl		

Für die Polenta:

125 g Maisgrieß	30 ml Milch	20 g Parmesan
2 EL Butter	1 EL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Onglet:

Das Onglet mit etwas Salz von allen Seiten würzen und sofort diagonal zum Grillrost in die heiße Grillpfanne geben.

Etwa 1,5 Minuten grillen und diagonal drehen, dass ein schönes Grillmuster entsteht. Nach weiteren 1,5 Minuten drehen und für die andere Seite wiederholen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen auf etwa 54 Grad Kerntemperatur garen.

Zum Schluss noch mit geschältem Knoblauch, Rosmarin und Butter in der Pfanne arrosieren. Fleisch noch etwas ruhen lassen. Mit Salt flakes garnieren.

Für den Krautsalat:

Kohl in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, kräftig salzen, ordentlich durchkneten und ziehen lassen.

Karotten schälen und grob raspeln, zum Kohl geben und durchmengen.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Joghurt, Crème fraîche, Essig, Zucker und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Gemüse vermischen. Anschließend nochmal kaltstellen und etwas ziehen lassen.

Für die Chimichurri:

Petersilie grob hacken, Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili halbieren und entkernen. Petersilie, Schalotte, Knoblauch und Chili im Mörser zerstoßen.

Zitronensaft dazugeben und mit Olivenöl aufgießen bis eine dicke Masse entsteht.

Pfeffer, Salz, Thymian und Oregano zufügen und mit Zitronenzesten und Saft abschmecken. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Polenta:

500 ml Wasser kochen und salzen. Milch dazugeben und die Hitze reduzieren. Grieß nach und nach einrühren. Köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Kurz vor dem Servieren gehobeltten Parmesan, Butter und Paprikapulver zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Matthias Hambach am 11. September 2023