

Entrecôte, Gremolata, Rahm-Polenta, Wildkräuter-Salat

Für 4 Personen

Für das Entrecôte:

800 g Entrecôte am Stück Meersalz, Pfeffer

Für die Rahmpolenta:

400 ml Kalbsfond 100 g Bio-Polenta, fein Meersalz, schwarzer Pfeffer

50 g geschlagene Sahne 50 g Parmesan

Für die Gremolata:

2 Knoblauchzehen 100 g gehackte Mandeln 1 EL Zitronenschale

40 ml Olivenöl Meersalz, Pfeffer 3 Stiele glatte Petersilie

Für den Salat:

100 g Wildkräuter 50 g Friséesalat 2 EL Salatdressing

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen, anschließend auf ein Backblech und für eine halbe Stunde im vorgeheizten Backofen garen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rahmpolenta 300 ml Fond in einem Topf aufkochen, Polentagrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Den restlichen Fond nach und nach zugeben. Dabei immer wieder umrühren. Sahne halbfest schlagen. Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss geschlagene Sahne und Parmesan unterheben.

Für die Gremolata Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und dem Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann das Olivenöl hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Vor dem Anrichten Petersilie zur Gremolata geben.

Wildkräuter und Frisée waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten mit Vinaigrette marinieren.

Das Fleisch aufschneiden, auf Teller geben, mit der Gremolata garnieren sowie die Rahmpolenta dazu anrichten und mit dem Wildkräutersalat servieren.

Frank Buchholz am 18. April 2016