

Rinder-Ragout in Barolo mit Polenta

Für 4 Personen

Für das Ragout:

| | | |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------|
| 2 Zwiebeln | 100 g Karotte | 100 g Staudensellerie |
| 2 Tomaten | 1 kg Rindfleisch | 2 EL Pflanzenöl |
| 1 EL Tomatenmark | 1 EL Mehl | 500 ml Rinderbrühe |
| 250 ml Barolo (trockener Rotwein) | 1 Zweig Thymian | 1 Zweig Rosmarin |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Polenta:

| | | |
|--------------------|--------------|---------------|
| 400 ml Gemüsebrühe | 300 ml Milch | 150 g Polenta |
| 50 g Parmesan | | |

Zwiebeln und Karotte schälen und fein würfeln. Sellerie und Tomaten waschen und ebenfalls klein schneiden.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

In einem Schmortopf Pflanzenöl erhitzen, Fleischwürfel mit Zwiebel, Karotte und Sellerie darin anrösten.

Sobald sie Farbe bekommen haben, etwas Tomatenmark und die klein geschnittenen Tomaten zugeben. Kurz anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit etwas Brühe und Wein ablöschen und gut verrühren.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 2,5 Stunden schmoren. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren und evtl. noch etwas Brühe angießen.

Für die Polenta Gemüsebrühe und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Parmesan fein reiben, unter die gequollene Polenta rühren und abschmecken.

Wenn das Fleisch weich ist, das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Wer möchte kann die Fleischwürfel aus der Sauce nehmen und anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Anschließend das Fleisch wieder zur Sauce geben, erhitzen und servieren.

Das Ragout mit der Polenta anrichten.

Otto Koch am 12. April 2018