

# Rinder-Filet, Portwein-Reduktion, Mais, Polenta, Popcorn

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

750 g Rinderfilet	2 Zehen Knoblauch	5 Zweige Thymian
5 Zweige Rosmarin	2 EL Rapsöl	Salz

### Für die Portwein-Reduktion:

4 Schalotten	50 g Butter	100 ml trockener Rotwein
100 ml roter Portwein	500 ml Kalbsjus	10 ml alter Balsam-Essig
80 g kalte Butter	3 EL flüssiger Blütenhonig	1 Lorbeerblatt
Speisestärke	Salz	Pfeffer

### Für den sautierten Mais:

2 vorgegarte Maiskolben	50 ml Gemüsefond	Butter, Salz, Pfeffer
-------------------------	------------------	-----------------------

### Für die Polenta:

120 g Instant-Polenta	2 Eier	50 g geriebener Parmesan
250 ml Wasser	250 ml Milch, 3,520 ml Olivenöl	
2 EL Butter	Muskatnuss	Rapsöl, Olivenöl, Salz

### Für das Chili-Popcorn:

30 g Popcornmais	2 EL Puderzucker	Cayennepfeffer, Rapsöl
------------------	------------------	------------------------

Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Rinderfilet Knoblauch abziehen und Zehen andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch und Kräuter hinzufügen. Fleisch mit Kräutern auf einen Backofenrost geben und bei 120 Grad circa 20 bis 30 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist.

Für die Portwein-Schalotten-Reduktion Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter zerlassen, Schalotten glasig anschwitzen, mit Rot- und Portwein ablöschen, Lorbeer hinzufügen und einkochen lassen. Balsam-Essig, Honig und Kalbsjus hinzugeben und reduzieren lassen. Mit Stärke und kalter Butter binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Lorbeer entfernen.

Für den sautieren Mais Maiskolben senkrecht aufstellen und Körner mit dem Messer vom Strunk schneiden, sodass die Körner noch zusammen halten. Butter erhitzen, Mais heiß sautieren. Gemüsefond angießen, einkochen lassen, bis der Mais schön glasiert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Polenta Wasser, Butter, Milch und Olivenöl aufkochen, salzen und mit Muskatnuss würzen. Instant-Polenta einrühren und aufkochen. 15 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen. Eier und Parmesan unterrühren und Polenta auf ein mit Öl bestrichenes Blech streichen. Auskühlen lassen. Anschließend in Rauten schneiden und in Olivenöl anbraten.

Für das Popcorn Maiskörner und Öl in eine beschichtete Pfanne mit Deckel geben, aufpoppen lassen und mit Puderzucker und Cayennepfeffer vermengen.

Rinderfilet mit Portwein-Schalotten-Reduktion, sautiertem Mais, Polenta und Chili-Popcorn auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 30. September 2016