

Schmeckt perfekt



Rezept von Johanna Maier

Gerolltes Rinderpaillard mit Cremepolenta und Artischockenherzen



30 Minuten/ leicht

Zutaten für 4 Personen

500-600 g Rinderfilet oder Beiried, Olivenöl, Bärlauchpesto, Steinsalz, Pfeffer

Für das Gemüse: 4 marinierte Artischockenherzen (aus dem Glas), 8 Kirschtomaten, 2 EL Pinienkerne (bei 170 °C ca. 7-8 Minuten im Ofen goldbraun geröstet), 4 Handvoll Rucola; 1 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Balsamico-Essig (mittelalte oder alte Qualität)

Für die Cremepolenta: 500 ml Gemüsefond, Rosmarin, Thymian, ½ Knoblauchzehe, 100 g Polentagrieß, 2 EL geschlagenes Obers, 2 EL geriebener Parmesan, Steinsalz, Pfeffer; Öl zum Frittieren.

Zubereitung

Das Fleisch im Butterflyschnitt in 4 gleich große Stücke schneiden. Frischhaltefolie mit Olivenöl bestreichen, das Fleisch damit belegen und dünn klopfen. Mit Pesto bestreichen, einrollen und mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten, herausnehmen und rasten lassen.

Das Gemüse und die Pinienkerne im Bratensatz der Fleischpfanne anschwitzen. Den Rucola unterheben und mit Olivenöl, Balsamico und, je nach Wunsch, etwas Ahornsirup beträufeln. Für die Cremepolenta den Gemüsefond mit Steinsalz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Knoblauch aufkochen. Polentagrieß einrieseln lassen und ca. 10 Minuten lang köcheln lassen. Mit Obers und Parmesan vermengen, abschmecken und kurz kaltstellen. Anschließend Knödel formen, in Polentagries wälzen und in heißem Öl frittieren.

Die Rinderpaillards mit den Polentaknödeln auf Tellern anrichten und anschließend das Gemüse daraufsetzen.

Tipp: Für das Bärlauchpesto, 1 Teil Bärlauch und 1 Teil Petersilie mit etwas Olivenöl, Pinienkernen, Knoblauch, Salz und Pfeffer mixen und abschmecken.