

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



Gegrillte Bavette vom Bio-Angus-Rind mit Kürbis-Kren-Polenta und Spinat-Pilz-Salat

Koch: Philipp Essl

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Fleisch

- 800 g Bavette (Flanksteak vom Bio-Rind)
- Salz
- Pfeffer
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 2 EL Butter
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Thymianzweig
- 100 ml Rinder-Jus

Für die Kürbis-Kren-Polenta

- 100 g Kürbisfleisch (z.B. Butternuss)
- 100 g Zwiebeln
- 200 g Polenta
- 600 ml Milch
- 50 g Butter

- Kren aus dem Glas (nach Belieben)
- Salz
- geriebene Muskatnuss

Für den Spinat-Pilz-Salat

- 200 g Babyspinat
- 1 Schalotte
- 200 g Bio Shiitake-Pilze
- Olivenöl
- Birnen-Balsamessig (od. Balsamico)
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- eine Handvoll rohe Champignons

Zubereitung

1. Für das Fleisch zuerst das Bavette kräftig salzen und pfeffern danach in einer heißen Pfanne in etwas Pflanzenöl kurz beidseitig anbraten. Anschließend herausnehmen, auf einen Teller legen und 5-10 Minuten rasten lassen. Nach dem Rasten die Bavette in der Pfanne mit der Butter, dem Thymianzweig und den angebrückten Knoblauchzehen nachbraten. Vor dem Servieren das Fleisch in einem Topf in dem Rinder-Jus glasieren.

2. Für die Kürbis-Kren-Polenta die feingeschnittenen Zwiebel- und Kürbiswürfel in einem Topf in der Butter glasig anschwitzen und mit der Milch aufgießen. Die Milch aufkochen lassen, dann erst die Polenta einrühren und mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Die Polenta vom Herd nehmen, danach zugedeckt noch etwa 15 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren mit feingehacktem Kren abschmecken.

3. Für den lauwarmen Spinat-Pilz-Salat die fein geschnittene Schalotte in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen, die kleingeschnittenen Shiitake-Pilze (Stiele entfernen) hinzufügen und leicht anrösten. Dann mit einem Schuss Birnen-Balsamessig ablöschen, die Hälfte des gewaschenen Babyspinats hinzufügen, einmal umrühren, den restlichen Babyspinat begeben und den Salat in eine Schüssel umfüllen. Abschließend den lauwarmen Salat mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Olivenöl und roh gehobelten Champignons abschmecken.

4. Zum Schluss die Kürbis-Kren-Polenta in einem tiefen Teller anrichten, je zwei Scheiben Bio-Angus-Rind darauflegen und den lauwarmen Spinat-Pilz-Salat dazu servieren.