

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Metzgerstück mit Spitzpaprika, Dip und Polenta

**Koch: Johann Egger**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für das Metzgerstück

- 500 g Metzgerstück vom Rind
- Salz
- Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- 20 g Butter
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig

Für den Paprika-Tomaten-Dip

- 500 g Lauch
- 500 g Knollensellerie
- 100 g Karotten
- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- 1 Flasche Cola
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 500 g rote und gelbe Spitzpaprikas (alternativ: eingelegte Spitzpaprikas)
- 500 g Tomaten

Quelle: ORF extra

- 10 ml Holzkohle-Öl (im Fachhandel erhältlich)
- 10 ml Rotweinessig
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 10 g Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Für die Spitzpaprika-Beilage

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 gelbe Spitzpaprika
- 1 cl Sonnenblumenöl
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- Zitronenverbene
- Salz
- Pfeffer

Für die Polenta

- 200 ml Milch
- 70 ml Sahne
- 30 g Butter
- Salz
- geriebene Muskatnuss
- 1 Rosmarinzweig
- 130 g Maisgrieß/Polenta
- geriebenen Parmesan nach Belieben

Für die Garnitur

- Meersalzflocken
- 4 Rosmarinzweige
- frischer Schnittlauch

## Zubereitung

**1.** Für die gehäuteten Spitzpaprikas vom Dip zuerst die Paprika halbieren und entkernen. Dann mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen und mit Salz würzen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech geben und im Rohr etwa 10 Minuten bei 190° C Heißluft garen (fast verbrennen lassen).

**2.** Für den Paprika-Tomaten-Dip den Lauch, den Sellerie und die Karotten waschen, schälen und in gleichmäßige feine Würfel schneiden. Dann etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erwärmen und zuerst das Wurzelwerk darin anschwitzen. Danach den Lauch dazugeben, kurz mitrösten und mit Cola ablöschen. Den Knoblauch und die Chilischote (nach Geschmack) fein schneiden und gemeinsam mit dem Paprikapulver dazugeben. Nun alles zu einem Sirup einreduzieren lassen.

**3.** Das geputzte Rindfleisch mit einer Küchenrolle trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Fleisch im Ganzen in einer Pfanne in heißem Sonnenblumenöl auf allen Seiten anbraten, dann die Butter sowie die Kräuter dazugeben, aufschäumen lassen und anschließend für 10 Minuten bei etwa 100° C Ober-Unterhitze in das vorgeheizte Rohr geben.

**4.** Für die Polenta die Milch, die Sahne, die Butter und den Rosmarin mit einer Prise Salz und etwas geriebener Muskatnuss in einem Topf aufkochen lassen. Dann die Polenta zugeben und auf kleiner Flamme ausdünsten und quellen lassen. Vor dem Anrichten den Rosmarin entfernen und noch je nach Geschmack frischen Parmesan hineinreiben.

**5.** Jetzt die fast verbrannten Spitzpaprikas aus dem Rohr nehmen und die Haut entfernen. In kleine Würfel schneiden und zu den angebratenen Zutaten vom Dip in den Topf geben. Die Tomaten und die Jungzwiebeln in kleine Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit dem Rotweinessig ablöschen und langsam auf kleiner Flamme weiterkochen lassen. Nun den Dip mit feingeschnittener Petersilie, Salz, Pfeffer und eventuell etwas Holzkohle-Öl abschmecken und von der Hitze nehmen.

**Tipp:** Abgefüllt in Einmachgläser ist die Sauce sehr gut und lange haltbar.

**6.** Für die Beilage die anderen zwei Paprikas halbieren, vom Kerngehäuse befreien, mit Sonnenblumenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit den Kräutern befüllen und mit der Rückseite in einer Pfanne in etwas Sonnenblumenöl anbraten, herausnehmen und die Kräuter entfernen.

**7.** Zum Schluss je eine Spitzpaprika-Hälfte auf einen flachen Teller legen, die Polenta darauf geben und den Dip rundherum anrichten. Das Fleisch aus dem Rohr nehmen, quer zur Faser tranchieren und oben auf die Polenta legen. Mit Meersalzflocken bestreuen, mit Rosmarinzweigen und frischem Schnittlauch garnieren, servieren und genießen.