

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

Fotocredit: Simeon Baker



Rindsfilet mit Sardellen und Rosmarinpolenta

Zutaten

(4 Personen)

- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Kapern
- etwas Zitronenthymian oder Quendel
- 1/16 L Haselnussöl
- 1/16 L Apfelsaft
- 1/16 L Sojasauce
- 2 EL Honig
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Chiliöl
- 1 EL schwarze Sesamkörner

- 8 Scheiben vom Rindsfilet (ca. 1,5 cm dick)
- 8 Sardellenfilets

Für die Polenta

- 2 Schalotten (fein geschnitten)
- Rosmarin (klein geschnitten)
- Butter
- 80 g weiße Polenta
- 4 EL geriebener Bergkäse

Quelle: ORF extra

- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf 2 EL Butter bis zum Aufschäumen erhitzen, Schalotten anschwitzen, Polenta, Rosmarin und eventuell Steinpilzmehl einrühren. Mit ¼ L Wasser aufgießen und die Polenta im Wasser gut verrühren. Bei geringer Hitze unter sehr häufigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen (den Topf immer wieder zudecken, die Polenta sollte weich bleiben; falls erforderlich, während des Kochens entsprechend Wasser zugeben).

Für das Rindsfilet Knoblauch schälen und hacken. Kapern hacken. Thymianästchen von den Stielen zupfen.

Alle Zutaten außer Fleisch und Sardellen in eine geräumige Pfanne geben. Flüssigkeit etwas einreduzieren lassen, Fleisch einlegen, kurz garen, wenden und mit Sardellenfilets belegen. Deckel auf die Pfanne geben und das Fleisch bei geringer Hitze gar ziehen lassen (dauert nur wenige Minuten).

In die Polenta Bergkäse einrühren etwas salzen, pfeffern und auf den Teller geben. Fleisch dazulegen, mit Saft überziehen und eventuell mit Kräutern garnieren. Dazu passen auch gebratene Steinpilze.

Variation:

In dem hier beschriebenen Saft kann man auch anderes dunkles Fleisch mit feiner Struktur, wie Hirschfilet oder Wildschweinsteaks, garen. Die Sauce wird noch aromatischer, wenn man auch getrocknete Pilze, wie Herbsttrompeten oder Steinpilze, mit in die Pfanne gibt.