



# Rinderfilet mit Tomatenpolenta und Gemüse

## Zutaten für 2 Personen

- 125 g Polenta (Maisgrieß)
- 400 g ORO di Parma Sugo Kräuter Tomatensauce
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 20 g Butter
- 50 g Parmesan
- 40 ml Gemüsefond
- 250 ml Milch
- 2 Stangen Sellerie
- 300 g Rinderfilet
- Olivenöl
- Salbei, Rosmarin und Thymian (frisch)
- etwas Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer



## Verwendete Produkte



### Schritt 1: Die Vorbereitung

Schälen Sie die Karotte und schneiden Sie beide Enden ab. Entfernen Sie ebenfalls die Enden der Zucchini.

Binden Sie das Stück Fleisch mit Küchengarn in eine zylindrische Form. Dann legen Sie es auf ein großzügiges Stück Backpapier. Geben Sie Salbei, Thymian, Rosmarin und Olivenöl dazu und verschließen Sie das Paket.

Legen Sie es nun bei etwa 54 Grad Celsius für zwei bis drei Stunden in den Ofen. Wenn Sie ein Sous-Vide-Gerät haben, garen Sie das Rindfleisch entsprechend den Herstellerangaben. Das Fleisch sollte medium rare werden. Beachten Sie bei der Garzeit, dass das Fleisch nach dem Garen noch einmal von allen Seiten scharf angebraten wird.

Reiben Sie den Parmesan mit einer Küchenreibe in eine kleine Schale.



### **Schritt 2: Die Tomatenpolenta zubereiten und in Butter backen**

Geben Sie die ORO di Parma Sugo Kräuter Tomatensauce und die Milch in einen Topf und bringen Sie sie zum Kochen. Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie die Polenta unter Rühren hinzu. Lassen Sie sie etwa 10 Minuten aufquellen. Schmecken Sie sie mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer ab. Zum Schluss rühren Sie einige kalte Butterflocken und den Parmesan unter. Geben Sie die noch flüssige Polenta auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech und stellen Sie sie kalt. Kurz vor dem Servieren schneiden Sie die Polenta in Stücke, die Sie dann kurz in einer Pfanne in Butter backen.

### **Schritt 3: Die Gemüse-Pappardelle zubereiten**

Mit einem Sparschäler schneiden Sie nun von den Karotten und der Zucchini der Länge nach dünne Scheiben ab. In einer Pfanne schmelzen Sie die Butter. Ist sie flüssig, geben Sie die Brühe hinzu und schwenken die Pfanne einige Male schnell, damit sich Fett und Flüssigkeit verbinden. Würzen Sie mit etwas frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer. Köche nennen diese Emulsion aus Butter und Brühe „Glacage“. Geben Sie nun die Gemüsestreifen hinzu und garen Sie es etwa eine Minute an, während Sie die Pfanne auf der Herdplatte schwenken.

### **Schritt 4: Das Rinderfilet anbraten**

Nehmen Sie nach der Garzeit das Fleisch aus dem Ofen und entfernen Sie das Backpapier. Braten Sie das Fleisch in einer heißen Pfanne scharf an. Besonders schön sieht es aus, wenn Sie eine Grillpfanne verwenden, denn sie macht ein interessantes Muster auf das Fleisch.

### **Schritt 5: Das Finale**

Zum Servieren arrangieren Sie die Gemüse-Pappardelle auf dem Teller. Schneiden Sie das Rinderfilet in dicke Scheiben und legen Sie sie auf das Gemüse. Daneben kommen ein, zwei Stücke Polenta. Garnieren Sie mit ein paar Meersalzflocken.