

Rinderfilet mit Balsamico-Zwiebel-Sauce und Polenta mit Knoblauch-Butter

 happy-mahlzeit.com/2021/08/11/rinderfilet-mit-balsamico-zwiebel-sauce-und-polenta-mit-knoblauch-butter

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rinderfilets à ca. 200 g, dick geschnitten
- 2 Zweige Thymian
- Neutrales Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 rote Zwiebel
- 150 g kalte Butter
- 100 ml Rotwein
- 30 ml Balsamico-Essig
- 2 TL Zucker
- Salz
- Weißer Pfeffer

Für die Polenta:

- 100 g Instant Polenta
- 50 g Parmesan
- 100 ml Kalbsfond
- 1 Schuss Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Knoblauch-Butter:

- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Schuss Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 120°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet mit den Thymianzweigen darin anbraten. Anschließend das Rinderfilet im vorgeheizten Backofen für etwa 10 – 12 Minuten weitergaren.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren und die Zwiebeln darin schwenken. Mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta Kalbsfond in einem Topf mit 300 ml Wasser verdünnen, mit Salz würzen und aufkochen lassen. Polenta hineingeben und cremig rühren. Parmesan reiben und dazugeben. Einen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit etwas Muskatnuss abschmecken.

Für die Knoblauch-Butter Pfeffer und Meersalz in einem Mörser fein stampfen. Butter und Olivenöl leicht erwärmen, nicht flüssig werden lassen und vermengen. Knoblauch häuten, fein hacken und unterheben. Rosmarin waschen, trockentupfen, die Nadeln kleinhacken und untermengen. Salz und Pfeffer aus dem Mörser ebenfalls unterheben und alles zu einer homogenen Masse rühren.

Das Rinderfilet mit Balsamico-Zwiebel-Sauce und Polenta mit Knoblauch-Butter auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Francesco Mele

Quelle: Die Küchenschlacht vom 4. August 2016

Episode: Hauptgang & Dessert