Italienisches Rinderfilet mit Tomatenpolenta

Rinderfilet mit Tomatenpolenta auf Gemüse-Pappardelle

Mittel | 2 Portionen | 190 min.



Das Filet wird durch die besonders lange Garzeit bei niedriger Temperatur sehr zart. Dazu servierst du Polenta, einen Brei aus Maisgrieß, der besonders in Norditalien sehr beliebt ist. In unserem Rezept wird die Polenta mit Tomaten verfeinert. So erhält sie einen fruchtigen Geschmack und ihre spektakuläre Farbe. Und auch das Gemüse wird in ungewöhnlicher Pappardelle-Form serviert. Die Zubereitung ist gar nicht so schwierig und das Gericht eignet sich perfekt als Sonntagsessen zu. Buona domenica (Italienisch für: Schönen Sonntag)!

Zutaten

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

300 g Rinderfilet

Olivenöl

Salbei, Rosmarin und Thymian (frisch)

etwas Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Schritt 1: Die Vorbereitung

So kannst du das Fleisch ganz zart garen: Binde das Stück Fleisch mit Küchengarn in eine zylindrische Form. Dann schlägst du es großzügig in Backpapier ein. Gib Salbei, Thymian, Rosmarin und Olivenöl dazu und verschließe das Paket – die frischen italienischen Kräuter passen perfekt zu dem Fleisch. Jetzt kannst du das Rinderfilet bei etwa 54 °C für zwei bis drei Stunden in den Ofen geben. Wenn du ein Sous-Vide-Gerät hast, garst du das Rindfleisch entsprechend den Herstellerangaben. Das Fleisch sollte medium rare werden. Beachte bei der Garzeit, dass das Fleisch nach dem Garen noch einmal von allen Seiten scharf angebraten wird. Schäle nun die Karotte und schneide beide Enden ab. Entferne ebenfalls die Enden der Zucchini. Den Parmesan kannst du mit einer Küchenreibe in eine kleine Schale reiben.

Schritt 2: Die Tomatenpolenta

Gib die ORO di Parma Sugo Kräuter Tomatensauce und die Milch in einen Topf und bringe sie zum Kochen. Nimm den Topf vom Herd und gib die Polenta unter Rühren hinzu. Lass sie etwa 10 Minuten aufquellen und schmecke sie mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer ab. Zum Schluss rührst du einige kalte Butterflocken sowie den Parmesan unter. Gib die noch flüssige Polenta auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech und stelle sie kalt.

Schritt 3: Die Gemüse-Pappardelle zubereiten

Mit einem Sparschäler schneidest du nun von den Karotten und der Zucchini der Länge nach dünne Scheiben ab. Daher kommt der Name Gemüse-Pappardelle. Denn Pappardelle sind eigentlich italienische Bandnudeln. In einer Pfanne schmilzt du die Butter. Wenn sie flüssig ist, gibst du die Brühe hinzu und schwenkst die Pfanne einige Male schnell, damit sich Fett und Flüssigkeit verbinden. Würze mit etwas frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer. Köche nennen diese Emulsion aus Butter und Brühe „Glacage“. Gib nun die Gemüsestreifen hinzu und gare sie etwa eine Minute an, während du die Pfanne auf der Herdplatte schwenkst.

Schritt 4: Das Rinderfilet anbraten

Nimm nach der Garzeit das Fleisch aus dem Ofen und entferne das Backpapier. Dann brätst du das Fleisch in einer heißen

Pfanne scharf an. Besonders schön sieht es aus, wenn du eine Grillpfanne verwendest, denn dadurch entsteht ein schönes Grill-Muster auf dem Fleisch.

Schritt 5: Das Finale

Kurz vor dem Servieren kannst du die Polenta einfach in Stücke schneiden und sie kurz in einer Pfanne mit Butter backen. Arrangiere dann die Gemüse-Pappardelle auf dem Teller. Schneide das saftige Rinderfilet in dicke Scheiben und lege sie auf das Gemüsenest. Daneben kommen ein, zwei Stücke Polenta. Garniere mit ein paar Meersalzflocken und lass dir dein köstliches Rinderfilet mit Tomatenpolenta schmecken. Delizioso!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte