



Rindsfilet mit Polenta-Sternen und Ofentomaten



35 Min.



mittel



4 Personen



glutenfrei



ohne Nüsse

Schritt 1

Backrohr auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rindsfilet salzen, pfeffern und mit dem Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten. Auf einen Gitterrost mit Garthermometer im Rohr ca. 50 Minuten nachgaren lassen. (Die Kerntemperatur sollte zwischen 55 und 60 °C betragen.) Filet danach ca. 5 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Schritt 2

Schalotten schälen, halbieren, mit Olivenöl im Bratrückstand goldbraun braten. Mit Suppe aufgießen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die kalte Butter einrühren.

Schritt 3

Für die Polenta-Sterne 300 ml Wasser mit der Butter aufkochen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen, ca. 5 Minuten kochen lassen und Parmesan einrühren. Masse danach ca. 1,5 cm dick auf einem Blech verteilen und auskühlen lassen.

Schritt 4

Aus der erkalteten Polenta Sterne ausstechen. Mit dem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 5

Cherrytomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl in einer heißen Pfanne sautieren.

Zutaten

- ♥ 800 g Rindsfilet
- ♥ 2 Esslöffel Rapsöl
- ♥ 8 Stück Schalotten
- ♥ 2 Esslöffel Olivenöl
- ♥ 2 Esslöffel kalte Butter

Für die Polenta-Sterne

- ♥ 60 g Butter
- ♥ 100 g Polenta
- ♥ 40 g Parmesan
- ♥ 2 Esslöffel Olivenöl

Für die Ofentomaten

- ♥ 12 Stück Cherrytomaten
- ♥ 1 Teelöffel Kristallzucker
- ♥ 2 Esslöffel Olivenöl

Außerdem

- ♥ 1 Bund Rosmarin für die Garnitur
- ♥ 1 Esslöffel Meersalz
- ♥ Salz, Pfeffer

Schritt 6

Filet in Scheiben schneiden und mit Meersalz bestreuen. Mit Sauce, Tomaten, Schalotten und Polenta-Sternen anrichten und mit gezupftem Rosmarin servieren.



ADEG Kochtipp

Bringen Sie das Fleisch vor dem Braten auf Zimmertemperatur, um ein noch besseres Ergebnis zu erzielen.