Beef-Stew mit Polenta-Kruste

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Rind
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HOLL-Rapsöl
1 EL	Tomatenpüree
1 EL	Mehl
3 dl	Rotwein
5 dl	Rindsfond
2 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
2	Rüebli
2	Pfälzer Rüebli
2	rote Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
8 dl	Gemüsebouillon
2 dl	Rahm
200 g	feine Polenta
50 g	geriebener Sbrinz AOP
	frisch geriebene Muskatnuss

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

609	kcal
51 g	Eiweiss
20 g	Kohlenhydrate
29 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Das Gericht lässt sich gut bis zu einem Tag im Voraus zubereiten, sodass es vor dem Essen nur noch überbacken werden muss. In diesem Fall 10?15 Minuten länger im Ofen lassen, damit das Stew nicht nur schön überbacken, sondern auch wieder gut heiss wird.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Tomatenpüree beifügen und kurz mitbraten. Mehl darübersieben und gut untermischen. Rotwein, Fond und Kräuterzweige beifügen und das Ragout zugedeckt etwa 2,5 Stunden weich schmoren.

3 Rüebli schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides unter das Fleisch mischen und mitschmoren lassen.

4 Petersilie hacken.

5 Wenn das Fleisch weich ist, Bouillon und Rahm aufkochen. Polenta einrühren und auf kleiner Stufe 15 Minuten ausquellen lassen; zwischendurch umrühren. Am Schluss die Hälfte des Käses untermischen und die Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

6 Das Stew mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen. Das Fleisch mit der Sauce in eine Gratinform füllen. Darüber die Polenta verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

7 Das Stew im 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten goldbraun überbacken.