# Entrecôte an Rotweinsauce mit Polenta und Sellerie

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 1 h



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **4** | Entrecôtes vom Schweizer Rind à ca. 180 g |
| **2** | kleine Knollensellerie à je ca. 400 g |
| | Salz |
| **4 EL** | Olivenöl |
| **1** | Schalotte |
| **1** | Rüebli |
| **100 g** | Lauch |
| **1 EL** | HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl |
| **3 dl** | trockener Rotwein |
| **1** | Lorbeerblatt |
| **3 dl** | Rindsfond |
| **5 dl** | Milch |
| **5 dl** | Gemüsebouillon |
| **2 Zweige** | Thymian |
| **250 g** | grobkörnige Polenta (Bramata) |
| **1 EL** | Bratbutter |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| **80 g** | kalte Butter, in Flöckchen |

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **939** | kcal |
| **55 g** | Eiweiss |
| **60 g** | Kohlenhydrate |
| **45 g** | Fett |

Glutenfrei

enthält Laktose

**Tipp**

Wer die Sauce gerne etwas leichter mag, kann dunklen Saucenbinder anstatt Butter verwenden.

## Zubereitung

1 Entrecôtes 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). Knollensellerie schälen, auf je ein Blatt Pergamentpapier setzen, mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Pergamentpapier über dem Sellerie zusammenraffen und mit je einem Stück Küchengarn zusammenbinden. Im Ofen ca. 60 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit Schalotte schälen, Rüebli und Lauch waschen und alles grob würfeln. In einer Pfanne im heissen Öl kräftig anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Lorbeer zugeben und den Wein verkochen lassen. Rindsfond zugeben und ca. zur Hälfte einkochen lassen.

3 Für die Polenta Milch und Bouillon zum Kochen bringen, Thymian zugeben. Polenta einrühren. Bei milder Hitze und gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten garen.

4 Bratbutter in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Entrecôtes darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Rotweinsauce durch ein Sieb in die Bratpfanne geben, Röststoffe loskochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kalte Butterflocken in die nicht mehr kochende Sauce rühren.

5 Sellerie aus dem Pergamentpapier wickeln, portionieren und mit dem Fleisch, der Polenta und der Rotweinsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.