

# Rindshuftsteak mit Senf dazu Chicoree und Polenta

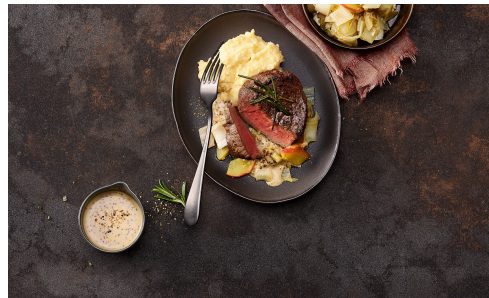


Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 35 min

Mittel



## Zutaten

für 4 Personen

- 4 Huftsteaks (schmale Huft) vom Schweizer Rind, je ca. 180 g
- 600 g Chicorée
- 1 grosser Apfel
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 5 dl Milch
- 5 dl Gemüsebouillon
- 180 g mittelfeine Polenta
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Rindsfond
- 1 dl Vollrahm
- 2 EL scharfer grobkörniger Senf
- 2 EL Butter
- 0.5 dl Orangensaft
- 25 g geriebener Sbrinz

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 726 kcal
- 52 g Eiweiss
- 53 g Kohlenhydrate
- 32 g Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

### Mix it!

Wer keinen scharfen grobkörnigen Senf hat, kann sich diesen selbst mischen: einfach feinen scharfen Senf mit grobem mildem Senf zu gleichen Teilen vermengen.

## Zubereitung

- 1 Chicorée waschen, längs halbieren, Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken.



**Meine Wahl.**

- 2 Milch und Bouillon in einer Pfanne aufkochen lassen. Polenta einrühren und auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten kochen lassen.
- 3 Öl in der Bratpfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, Rosmarin beifügen, das Fleisch weitere 1-2 Minuten rosa braten. Dann aus der Pfanne nehmen und in Folie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.
- 4 Bratensatz mit Weisswein ablöschen und stark einkochen lassen. Fond und Rahm beifügen und 2 Minuten kochen lassen. Den Senf beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und Chicorée, Apfel, Schalotten und Knoblauch anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 2 Minuten kochen lassen.
- 6 Restliche Butter sowie Sbrinz unter die Polenta rühren. Polenta, Chicorée, Fleisch und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).