Rindshuftsteak mit Senf dazu Chicorée 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.

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.