


Rindshuftsteak mit Senf dazu Chicorée und Polenta



Der feine Unterschied.

 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.