



Hauptspeise



Rinderfilet

mit Pfifferlingen auf Polenta

🕒 40 min Zubereitungszeit

🔥 530 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

350 g argentinisches Rinderfilet

150 g Pfifferlinge

2 Schalotten

Jodsalz

75 g Polentagrieß

1 El Olivenöl

Pfeffer

75 ml Rinderfond

1 Tl Speisestärke

1 El Butter

25 g Parmesan, gerieben

Zubereitung

- 1 Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, in 4 Stücke schneiden und leicht klopfen. Die Tournedos ringsum mit Garn zusammenbinden, damit sie die runde Form behalten.
- 2 Die Pfifferlinge kurz abspülen, gut abtropfen lassen und putzen. Große Pilze halbieren. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden.
- 3 250 ml Wasser mit 1 gute Prise Salz zum Kochen bringen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Den Topf von der Herdplatte nehmen und 15 Minuten quellen lassen.
- 4 Den Ofen auf 150 °C (Umluft nicht geeignet) vorheizen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, darin die Tournedos auf jeder Seite scharf anbraten. Dann das Garn entfernen, die Tournedos salzen, pfeffern, auf eine Platte legen und im Ofen warm halten.
- 5 Die Schalotten im Bratfett glasig werden lassen, die Pilze zugeben und kurz mitbraten, alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ein paar Minuten schmoren lassen.
- 6 In einem kleinen Topf den Rinderfond aufkochen. Die Stärke mit ein wenig kaltem Wasser anrühren und den Fond bei milder Hitze damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einkochen lassen.
- 7 Butter und Parmesan unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 8 Die Polenta auf zwei Teller verteilen, das Fleisch darauf legen und mit der Sauce beträufeln. Die Schalotten und die Pilze daz anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	577kJ /138kcal	2.219kJ /530kcal
Fett	6g	25g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	12g
Kohlenhydrate	8g	30g
davon Zucker	0g	1g
Eiweiß	12g	47g
Salz	0g	1g