



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Tatar von geräucherten Forellenfilet mit Avocado

Spargelragout mit Morcheln

Rindsfilet mit Parmesankruste

Pfeffererdbeeren

Zutaten:

Zubereitung:

Rindsfilet mit Parmesankruste

600 g	Rindsfilet	
4 EL	Rapsöl	
4 EL	Balsamico-Essig	
100 ml	Kalbsbrühe	
50 g	Butter	
50 g	Brot	
1 Handvoll	frische Kräuter	fein gehackt
50 g	Parmesan	
2.4 l	Gemüsebouillon	
250 g	Maisgries weiss	
250 g	Maisgries gelb	
1 Bund	Thymian	
4 Stk.	Riesengarnelen	
2 EL	Olivenöl	
2 Stk.	Knoblauchzehen	
3 Zweige	Thymian	
200 g	Erbsen	
	geröstetes Ciabatta	

Backofen auf 180° C vorheizen.

Das Rindsfilet in 4 gleich grosse Stücke schneiden und diese mit Garn binden. In einer heissen Pfanne im Rapsöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Bratensatz mit etwas Balsamico-Essig ablöschen, mit der Brühe auffüllen und zwei Minuten kochen lassen, die Sauce beiseite stellen.

Für die Kruste Butter, Weissbrot, fein gehackte Kräuter und geriebenen Parmesan mischen. Die Rindsfilet mit der Mischung einstreichen. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen 15 Minuten bei 180°C rosa garen.

Weisser und gelber Mais in separaten Pfannen in je 1.2 l heisse Gemüsebouillon einlaufen lassen und unter ständigem Rühren bei kleinster Hitze zu einem dicken Brei köcheln (zum weissen Mais Thymianblättchen zugeben). Auf ein kalt abgespültes feuchtes Kuchenblech zuerst die weisse Polenta giessen und mit einem Spachtel ca. 1 cm dick ausstreichen. Nach ca. 15 Minuten die gelbe Polenta auf die weisse giessen und ebenfalls ca. 1 cm dick ausstreichen. Über Nacht auskühlen lassen.

Aus der Polenta Kreise von ca. 6.5 cm Durchmesser ausstechen, mit Butter bestreichen und für 20 Minuten in den auf 180° C vorgeheizten Ofen geben.

Die Garnelen am Rücken aufschneiden und enddarmen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen mit ausgedrücktem Knoblauch und Thymian darin braten.

Anrichten:

Wir setzen die Polentascheiben in die Mitte des Tellers und stapeln das Filet mit einer gerösteten Ciabattascheibe und der Garnele zu einem Turm. Aussen herum plazieren wir die Erbsen und etwas Sauce.