



Rinderfilet mit Polenta, Pilzen und Basilikumöl



Zutaten

Menge

80 g	Parmesan
1/2	unbehandelte Zitrone
	Salz
3	Knoblauchzehen
20 ml	Olivenöl
ca. 100 g	Butter
150 g	Polenta
2	Zweige Rosmarin
300 g	Steinpilze, geputzt
300 ml	Geflügelfond
4 EL, plus 100 ml	Öl
2	Zweige Thymian
300 ml	Milch
4	Rinderfilets á ca. 180 g
1 große Handvoll	Basilikumblätter
1	Schalotte

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 25 Min. Garzeit

pro Portion: 2757 kJ, 659 kcal, 17,5 g Kohlenhydrate, 26,9 g Eiweiß, 56,5 g Fett, 121 mg Cholesterin, 5,38 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Du glaubst ein saftiges Rinderfilet ist schwierig zuzubereiten? Dann kennst du noch nicht unser leckeres Rinderfilet mit Polenta und Steinpilzen! Wir zeigen dir, wie das Fleisch super saftig und perfekt gewürzt und die Polenta richtig cremig wird. In Kombination mit den Steinpilzen und dem selbstgemachten Basilikumöl schmeckt das Rinderfilet und die Polenta einfach super lecker! Mit diesem Rinderfilet beeindruckst du deine nächsten Gäste garantiert. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz würzen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen. Dann die Steaks hineingeben und von beiden Seiten ca. 30 Sekunden sehr scharf anbraten, dann auf einen Teller geben und im Ofen für ca. 25 Minuten rosa garen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Beilagen zubereiten. Für das Basilikumöl die Basilikumblätter mit 100 ml Öl, dem Olivenöl und etwas Salz kurz fein pürieren. Für die Polenta den Parmesan sehr fein reiben. Die Schalotte sehr fein würfeln und in einem Teelöffel Butter leicht anschwitzen. Dann die Milch und die Brühe dazu geben und einmal aufkochen lassen. Nun die Polenta einrieseln lassen und unter Rühren nach der auf der Packung angegebenen Zeit aufquellen lassen. In der Zwischenzeit kannst du eine Knoblauchzehe hacken und die Steinpilze in 2 EL Öl bräunen. Zum Schluss die gehackte Knoblauchzehe sowie Salz, Pfeffer und 1 EL Butter zu den Pilzen hinzugeben.

Step 3:

Für das Fleisch kannst du nun 2 EL Butter in der Pfanne zerlassen und leicht bräunen, dann die Knoblauchzehen (angedrückt), den Rosmarin und den Thymian hineinlegen und die gegarten Steaks von beiden Seiten einmal darin wenden. Zum Schluss nochmals salzen und pfeffern. Die Polenta mit 2 EL Butter, dem Parmesan sowie etwas Abrieb und Saft der Zitrone würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann zusammen mit den Steinpilzen auf einen Teller geben und die Rinderfilets (ggf. in Tranchen geschnitten) darauflegen. Mit Basilikumöl beträufeln und sofort servieren.