

Tendron de veau mit gebratener Polenta

Zutaten für 4 Personen

Tendron de veau

800g Kalbsbrust geschnitten (4x200g)
Salz, Pfeffer (Wiberg)
1 EL Tomatenpüree
1 Stk. Zwiebel
1 Stk. Knoblauchzehe
1 Stk. Karotte
1 dl Rotwein
2 dl Fleischbrühe
1 Bd Kräuter (Rosmarin, Thymian)

gebratene Polenta

200g Maisgriess fein
5 dl Milch
4 dl kräftige Gemüsebouillon
20g Butter
1 zerquirktes Ei
40g Reibkäse
4 Stk. Salbeiblätter

Vorbereitung Tendron de veau:

Zwiebeln, Knoblauch und Karotte schälen und grob zusammenschneiden. Tendron schneckenförmig einrollen und mit Küchenschnur binden. Ofen auf 160° Celsius vorheizen.

Zubereitung Tendron de veau:

Die Tendron mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig gut anbraten und anschliessend in eine feuerfeste Schale geben. Die Hitze etwas zurücknehmen und nun das Gemüse in die Pfanne geben und anrösten. Das Tomatenpüree zugeben und kurz mit rösten. Mit dem Rotwein ablöschen und kurz kräftig durch kochen. Nun die Fleischbrühe zugeben, nochmals aufkochen und über die Tendron giessen. Etwas Rosmarin und Thymian auf die Tendron legen, das Ganze mit Alufolie bedecken und für 90 Minuten in den Ofen geben.

Die Schale aus dem Ofen nehmen und vorsichtig die Tendrons in Alufolie einwickeln. Die Kräuter entfernen und anschliessend die Sauce in einen Topf giessen. Mit dem Stabmixer pürieren. 1 Esslöffel Butter begeben und gut aufkochen. Je nach Konsistenz kann die Sauce mit etwas aufgelöster Stärke nachgebunden werden.

Vorbereitung gebratene Polenta:

Cakeform oder geeignete Silikonform mit etwas Olivenöl ausreiben.

Zubereitung gebratene Polenta:

Milch, Bouillon und Butter aufkochen und dann vom Herd nehmen. Maisgriess im Sturz begeben und gut umrühren. 3-4 Minuten bei schwacher Hitze und stetigem Rühren weiterkochen bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen ist. Die Polenta vom Herd nehmen, den Reibkäse und das Ei unter kräftigem Rühren unterziehen. Die Polenta sofort in die vorbereitete Form abfüllen und glatt streichen. Mit Klarsichtfolie glatt bedecken. (Tipp: Zum glatt streichen eine Spachtel verwenden und diesen immer wieder unter kaltem Wasser abspülen. So wird es nicht kleben, wodurch man eine schön glatte Oberfläche erhält). Nun die Polenta ca. 30 Minuten kühl stellen.

Die Polenta aus der Form nehmen und in gleichmässige Stücke schneiden. In Olivenöl und etwas Butter, bei mittlerer Hitze die Polentastücke goldig braten. Kurz vor Schluss die Salbeiblätter zugeben und knusprig braten.

Anrichten:

Küchenschnur bei den Tendrons entfernen. Tendron und gebratene Polenta auf einen Teller anrichten. Fleisch mit genügend Sauce nappieren. Mit den restlichen Kräutern garnieren. Passend dazu, kann etwas Grillgemüse serviert werden.

Ä Guete!

