

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Huftsteak mit Polenta und Rüebli - Rosenkohlgemüse

Monatsmenü Dezember 2016 / 4 Personen

Zutaten

4 Huftsteaks à 150 g

4 EL Holl-Rapsöl

erhitzen, Fleisch kurz anbraten, rausnehmen

Im Ofen bei 90 °C warm halten

grobes Meersalz

Pfeffer

würzen

Polenta

9 dl Gemüsebouillon

1 KL Kümmel

mit einem Mörser fein zerstoßen

1 KL fein abger. Zitronenschale

1 Lorbeerblatt

zugeben, aufkochen

200 g Polenta, fein

unter ständigem Rühren beigen, auf kleiner Hitze 5 Min. quellen lassen, würzen

6 EL Reibkäse, z. B. Sbrinz

unter die Polenta rühren

4 KL Aceto balsamico

abschmecken

Gemüse

1 EL Öl oder Butter

Pfanne erhitzen

½ Zwiebel

schälen, fein schneiden, zugeben, andämpfen

400 g Rüebli

400 g Rosenkohl

in Stücke schneiden, zugeben, kurz mitdämpfen

1 dl Gemüsebouillon

ablöschen, zugedeckt ca. 25 Min. weich dämpfen

Salz oder Kräutersalz

abschmecken

Variante

- Groben Polentagriess (Bramata) verwenden, diesen 40 Min. auf kleiner Stufe köcheln und 5-10 Min. ausquellen lassen



ErnährungPlus

mehr als essen und trinken