

Bistecca Fiorentina mit Polenta und Frühlingsgemüse

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Zutaten für 6 Personen

1 kg T-Bone oder Porterhouse Steak
bester Qualität
1 unbehandelte Zitrone
1 Rosmarinzweig
1 Knoblauchzehe
Olivenöl

Sauce

Wurzelgemüse
3 EL Olivenöl
250 ml Rotwein
150 ml roter Portwein
½ Liter Gemüsefonds
4-5 kleine Schalotten
2 Knoblauchzehen

Polenta

400 g Polentagries
1 Liter Gemüsefonds
kalte Butter
(Trüffelöl)

Frühlingsgemüse

500 g Möhren
500 g Zuckerschoten
5 Frühlingszwiebeln



Zubereitung:

Das Steak (5 cm) etwa 7 bis 10 Minuten – je nach Garwunsch - (ohne zu würzen) auf jeder Seite am Holzkohlegrill bei höchst möglicher Temperatur scharf anbraten. Sollte das Fleisch (auf Wunsch) nicht rar sein, das Fleisch eher 10 Minuten am Grill belassen. Erst nach dem Grillen wird (wenn überhaupt) mit Salz und schwarzem Pfeffer gewürzt. Auf alle Fälle das Fleisch mit einer aus Olivenöl, Zitronensaft, Rosmarin und Knoblauch bestehenden Marinade leicht beträufeln.

Sauce

Das Wurzelgemüse zerkleinern und in einer heißen Pfanne Olivenöl scharf anrösten. Mit dem Portwein ablöschen und einkochen lassen. Danach den Rotwein und Gemüsefonds zugeben und alles zusammen stark reduzieren und – wenn notwendig - mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce vom Wurzelgemüse trennen und weiter reduzieren, sowie die separat leicht angerösteten Schalotten und Knoblauchzehen dazugeben.

Polenta

Das Polentagries in 1 Liter kochenden Gemüsefonds einrühren und ca. 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Danach 15 min ziehen lassen. Auf Wunsch kann die Polenta noch mit Salz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer (auf Wunsch mit Trüffelöl) verfeinert werden. Kurz vor dem Servieren kalte Butterflocken einrühren und heiß servieren.

weiter auf Seite 2

**Frühlingsgemüse**

Die Möhren schälen und Bohnen putzen und in kleine Rauten zurechtschneiden und in stark gesalzenem Wasser blanchieren.

Nach 3-4 Minuten herausnehmen und auskühlen lassen.

10 Minuten vor dem Servieren des Fleisches das Gemüse und die zerkleinerten Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in Olivenöl und Butter

Anrösten, ev. abschmecken und als heiße Beilage servieren.

Weinempfehlung:

„Tenuta Fattoi“
Vino Rosso di Montalcino DOC, Toscana

Kochabend:

8. Mär, 2017 / Jürgen R.