

## Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» 2019

### Hohrückensteak an Balsamico-Sauce mit Polentaschnitte und Kohlrabi

Rezept von Theres Marty  
für 4 Personen

#### Polentaschnitten

- 8 dl Wasser
- 1 EL Gemüsebouillonpulver
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskat, gemahlen
- 200 g Maisgriess, fein
- 1 EL Butter (1)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 150 g Käse, gerieben
- Butter (2)

Wasser, Gemüsebouillon, Pfeffer und Muskat in eine Pfanne geben, aufkochen. Unter ständigem Rühren den Maisgriess zugeben, aufkochen. Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze köcheln lassen bis ein fester Brei entstanden ist.

Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Zusammen mit dem Käse zum Maisbrei geben und mischen.

Eine Cakeform mit Backpapier auslegen. Maisbrei einfüllen, ausstreichen und erkalten lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Polenta aus der Cakeform auf ein Schneidebrett stürzen. In 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne Butter erhitzen. Polentaschnitten portionsweise goldgelb braten und fürs Anrichten bereitstellen.

#### Hohrückensteak

- 4 Rindshohrückensteaks
- 20 g Butter, flüssig
- 2 Zweige Rosmarin
- ca. 3 l Wasser
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Hohrückensteaks, Butter und Rosmarin in den Vakuumbbeutel geben. Den Beutel mit dem Vakuumgerät vakuumieren.

Ca. 3 l Wasser in einer Pfanne auf 61° erwärmen (dringend mit Thermometer arbeiten).  
Vakuumbbeutel begeben und ca. 45 Min. bei 61° ziehen lassen.

Wer über einen Steamer/Dampfgarer verfügt, legt den Vakuumbbeutel auf ein Backblech,  
schiebt dieses in den Steamer/Dampfgarer und lässt das Fleisch bei 65° 40-45 Min. sanft garen.

Unmittelbar vor dem Servieren Fleisch aus dem Beutel nehmen und mit Haushaltpapier trocken  
tupfen. In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen, Hohrückensteaks portionsweise dazugeben und  
beidseitig je 1 Min. kräftig anbraten. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten.

### **Balsamico-Sauce zum Hohrückensteak**

- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 dl Balsamico (dunkler Essig)
- 4 dl Gemüsebouillon
- 20 g dunkle Schokolade, in kleine Stücke zerbrochen
- 2 EL Vollrahm
- Salz nach Belieben
- Pfeffer nach Belieben

In einer Pfanne Butter erhitzen. Mehl und Tomatenpüree dazugeben und kurz andünsten. Mit  
Balsamico und Gemüsebouillon ablöschen. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Sauce  
leicht bindet und etwas reduziert ist.

Kurz vor dem Anrichten Schokolade und Rahm dazugeben. Darauf achten, dass die Sauce nicht  
mehr kocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Kohlrabi**

- 1-2 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Kohlrabi, geschält, in 1.5 cm dicke Stäbchen geschnitten
- ca. 1 dl Gemüsebouillon
- ¼ Bund Peterli, fein gehackt

In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebeln und Kohlrabi-Stäbchen dazugeben, glasig dünsten.  
Mit Gemüsebouillon ablöschen, aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze Kohlrabi-  
Stäbchen garen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Kochflüssigkeit abgiessen und Peterli über die Kohlrabi streuen.

**Anrichten**

- 4 Zweige Cherrytomaten (mit je ca. 3 Stk.)
- 4 kleine Rosmarinzweige

Je ein Hohrückensteak auf vorgewärmten Teller anrichten. Mit wenig Marsalasaucе beträufeln. Polentaschnitte und Kohlrabi dazu anrichten. Mit Cherrytomatenzweiglein und Rosmarin garnieren. Balsamico-Sauce dazu servieren.