



Frischlingsrücken mit cremiger Polenta und Pilzen

von Ina-Maria Klups

Zutaten

- 400 g Frischlingsrücken
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 10 g getrocknete Steinpilze
- 4 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Wildfond
- 150 g Milch
- 100 g Sahne
- 60 g 2-Minuten Polenta
- 100 g Butter
- 150 g gemischte frische Pilze
- 200 g Brokkoli und Blumenkohl
- ½ Bund glatte Petersilie
- 100 g Bacon

Frischlingsrücken

mit cremiger Polenta und Pilzen

von Ina-Maria Klups

Zubereitung

Vom Frischlingsrücken alle Häutchen entfernen und in hitzebeständige Folie (oder vakuumieren) und fest in Alufolie wickeln. Ein Wasserbad auf etwa 59 °C (Kerntemperatur / für Sous-vide digital vorwählbar) erhitzen und das Fleisch bis zum Aromatisieren dort baden.

Die getrockneten Pilze in einer Moulinette pulverisieren und zur Seite stellen.

Für die Polenta 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch farblos anschwitzen. Wildbrühe, Sahne und die Milch angießen und aufkochen. Die Hälfte des Steinpilzpulvers zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen und ziehen lassen. Das Steinpilzpulver braucht etwas, um das Aroma zu entwickeln.

In der Zwischenzeit Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in etwas Wasser bissfest garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

Pilze putzen und in gewünschte Stücke schneiden. Die restlichen Schalotten würfeln. Petersilie klein schneiden.

Den Sud für die Polenta erhitzen und mit einem Schneebesen Polenta einrühren. Einmal aufkochen und abgedeckt zum Quellen zur Seite stellen.

Butter in einer Pfanne zusammen mit dem restlichen Steinpilzpulver, Salz und Pfeffer aufschäumen. Das Fleisch aus der Verpackung nehmen und in der heißen Pfanne ca. 2 Minuten von jeder Seite aromatisieren. In Alufolie packen und entspannen lassen.

Gewürfelte Schalotten und den in Streifen geschnitten Bacon in die Pfanne und anschwitzen. Die Pilze zugeben und braten bis sie etwas Farbe annehmen. Die geschnittene Petersilie zugeben, umfüllen und warm stellen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Jetzt nur noch Brokkoli und Blumenkohl mit etwas Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und anrichten.

