Kalbsrücken – Eierschwammerl - Polenta

Schwierigkeit **Zeitaufwand**: 45 min

Zutaten für 4 Personen

800 gr Kalbsrücken
2 Stk. Zwiebel
200 ml Gemüsebrühe
300 ml Obers
geriebener Parmesan
grober Dijon Senf

200 gr frische Eierschwammerl
Salz, Pfeffer,
125 gr Polenta (Maisgries)
¼ lit Milch
Olivenöl, Schuss Weißwein

© www.heikokocht.at, 2016

Zubereitung

Eierschwammerl a la Creme:
Zwiebel fein hacken, Eierschwammerl fein hacken , in etwas Olivenöl den Zwiebel einige Minuten glasig anschwitzen, dann die Eierschwammerl mit rösten (Achtung die Pfanne soll hierbei sehr heiß sein, ansonsten können die Schwammerl Wasser geben).
Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze für 10 min köcheln lassen, dann den Obers hinzufügen und weitere 10 – 15 min. leicht köcheln, bis eine schöne cremige Konsistenz entstanden ist! Mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Polenta:
Milch leicht erwärmen, mit etwas Suppenpulver, Salz und Pfeffer würzen, dann den Polenta in die warme Milch einrühren, gut durchrühren und solange er noch cremig ist in eine Feuerfeste Form mit Backpapier ausgelegt füllen, alternativ Backpapier und Ofenblech!
Polenta Masse glatt verstreichen – soll ca 1 cm hoch sein. – etwas auskühlen lassen, dann im Rohr bei 180 Grad für ca 10 Minuten backen
Herausnehmen und in Quadrate oder Dreiecke schneiden!
Vor dem Servieren in einer heißen Pfanne die Polenta Ecken beidseitig kurz bräunen, vor dem servieren/anrichten mit geriebenen Parmesan bestreuen!

Kalbsrücken:
Kalbsrücken von Sehnen und Fett befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf auf einer Seite bestreichen.
Den Rücken in heißem Olivenöl rundum anbraten und im Rohr bei 155 Grad , weiter schmoren lassen.

Dauer ca 20 min. Dann sollte der Kalbsrücken schön rosa sein. Gerne können Sie auch einen Temperaturfühler verwenden. Kerntemperatur sollte um die 65 Grad liegen!

Alles wie auf Foto gefällig anrichten.

Gutes Gelingen

© www.heikokocht.at, 2016