

Rinderlende mit Blauschimmel-Aprikosenkruste & Rahmpolenta



Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Rinderlende
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL Pflanzenöl
125 g weiche Butter
50 g Blauschimmelkäse
40 g getrocknete Aprikosen
1 TL scharfer Senf
35 g geriebener Bergkäse
40 g Weißbrotbrösel
250 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne
80 g Polentagrieß (Instant)
50 g geschälte Mandeln



Zubereitungszeit
1 h 10 Min



Kcal
1001

KJ
4188

Eiweiss
72,6 g

Fett
64,0 g

Kohlenhydrate
31,3 g

Zubereitung

1. Den Backofen auf 90°C vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech geben.
2. Die Rinderlende in 4 ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und den Fettrand etwas einschneiden. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf beiden Seiten je 1-2 Minuten anbraten. Die Steaks auf das Ofengitter geben und 40-45 Minuten rosa garen.
3. Für die Kruste die Butter schaumig schlagen. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und unter die Butter rühren. Die Aprikosen fein hacken und ebenfalls unterrühren. Alles mit Senf, 1 EL Bergkäse und Weißbrotbrösel vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Für die Polenta Brühe und Sahne aufkochen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und unter rühren 3-4 Minuten quellen lassen. Den restlichen Bergkäse zugeben und mit Salz und Muskat würzen.
5. Die Mandel ohne Fett in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Die Steaks auf ein Backblech geben und den Backofengrill vorheizen. Jeweils etwa 0,5 cm dick die Gratiniermasse auf den Steaks verteilen und im Ofen 2-3 Minuten überbacken.
6. Die Steaks mit der Rahmpolenta und den Mandeln servieren. Nach Belieben ein Frühlingslauch-Kirschtomatengemüse dazu reichen.

Tipp: Im Winter können Sie auch Cranberries statt Aprikosen verwenden und Haselnüsse statt Mandeln.