

Meisterkoch-Klassiker

Surf ,N´ Turf mit Tomaten-Salsa und Polenta

<https://meisterkoch.com/pages/rezept-surfturf>

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

4 Rinderfiletsteaks à 200 g
8 King Prawn Garnelen mit Schwanz
2 EL Butterschmalz
Salz(flocken) & Schwarzer Pfeffer
4 Zweige Thymian

Für die Parmesan-Polenta

800 ml Wasser
200 g Polentagrieß
125 g Mascarpone
50 g Parmesan
Salz & Schwarzer Pfeffer

Für die Tomaten-Salsa

500 g bunte Cherrytomaten
1 Schalotte
3 Zweige Basilikum
4 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone, davon Saft & Abrieb
1 Knoblauchzehe
½ TL Chiliflocken
Salz(flocken) & Schwarzer Pfeffer



Zubereitung

1. Das Fleisch etwa 1 Stunde vorm Braten aus der Kühlung nehmen und abgedeckt bereitstellen.
2. Bei den Garnelen den Rücken längs einschneiden, den Darm entfernen und nochmals gründlich waschen, dann trocknen und beiseitestellen. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen und darin die Teller anwärmen.

Weitere tolle Rezepte und zuverlässige Produkte für höchste Ansprüche auf meisterkoch.com.



3. Für die Tomaten-Salsa die Cherrytomaten vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch dann in Würfel von ca. 5 mm Größe schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und mit den Tomaten vermengen. Die Blätter von den Basilikumzweigen zupfen, in feine Streifen schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben. Den Knoblauch in die Schüssel pressen. Nun alles mit Olivenöl, Zitronensaft und Chiliflocken vermischen und mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
4. Für die Parmesan-Polenta das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und langsam den Polenta-Grieß einrieseln lassen. Gut umrühren und etwa 10 Minuten bei niedriger Stufe, unter häufigem Rühren, köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben. Wenn die Polenta weich ist, Mascarpone und Parmesan untermengen und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen und warmhalten. Die Polenta sollte schön cremig sein. Wenn sie zu fest geworden sein sollte, nochmals etwas Mascarpone oder Milch bis zur gewünschten Cremigkeit unterrühren.
5. Wenn alles soweit vorbereitet ist, eine große, beschichtete Pfanne stark erhitzen und 1 EL Butterschmalz hineingeben. Sobald es leicht anfängt zu rauchen, hat die Pfanne ihre perfekte Temperatur von ca. 180 Grad zum Braten des Steaks erreicht. Die Steaks mit einem Küchenpapier vorsichtig trockentupfen und 3-4 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Danach erst salzen und pfeffern, jedes Steak mit einem Zweig Thymian in 3-4 Lagen Alufolie wickeln und 6-8 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit in derselben Pfanne 1 EL Butterschmalz schmelzen und darin die Garnelen etwa 3 Minuten rundherum rosa anbraten und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Garnelen ebenfalls salzen und pfeffern.
6. Zum Anrichten die vorgewärmten Teller aus dem Backofen nehmen. Auf einer Hälfte des Tellers einen Kleks Parmesan-Polenta platzieren und mit dem Löffelrücken über den Teller verstreichen. Auf der anderen Seite des Tellers dann das Steak platzieren und darauf die Garnelen anrichten. Alles mit der Tomaten-Salsa dekorieren, mit Zitronenabrieb bestreuen und servieren.