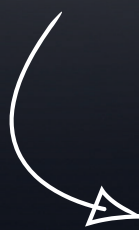


Bavette mit Paprika Gemüse und Bärlauch Polenta



Erstellt, gekocht und zubereitet von

Raspl's
Genuss.Schmiede



Guten Appetit



Bavette mit Paprika Gemüse und Bärlauch Polenta

Zutaten für 4 Personen:

800g Bavette
600g Paprika gelb und rot
2 kleine Ingwerwurzeln
30g Pinienkerne
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
800ml Gemüsebrühe
250g Maisgrieß
60g Pecorino
200g Bärlauch
50g Parmesan
Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten



Zubereitung:

1. Das Bavette 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank legen.
2. Die Paprikas in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln.
3. Den Bärlauch mit dem Olivenöl und Parmesan pürieren, sodass ein grünliches Bärlauchöl entsteht.
4. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen und den Maisgrieß einrühren.
Bei kleiner Stufe für ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Aber Achtung: immer wieder umrühren, sonst brennt es an.
5. Die Zwiebel-, Ingwer- und Knoblauchwürfel in Öl glasig anbraten.
Danach die Paprikawürfel zugeben.
6. Nach 5 Minuten die Pinienkerne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Zu der fertigen Polenta noch den Pecorino und das Bärlauchöl unterrühren.
8. Das Bavette in einer Grillpfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.
Das Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen und kurz vor dem Servieren mit Salz & Pfeffer würzen.

Anrichten:

Bärlauchpolenta auf den Teller geben und mit dem Paprika Gemüse und dem Bavette anrichten.

