

Putenmedaillons mit Polenta

und Rhabarber-Schalotten-Sauce

– Bio Kochbox KW 26



Putenmedaillons mit Polenta und Rhabarber-Schalotten-Sauce



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 300 g Putenfilet
- 2 Stangen Rhabarber
- 4 Schalotten
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 120 g Polenta
- 500 ml Milch
- 1 EL Honig
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Putenfilet wird trockengetupft und in dicke Medaillons geschnitten. Die Schalotten werden geschält und längs halbiert. Der Rhabarber wird geputzt, falls nötig leicht geschält, gewaschen und in schräge Stücke geschnitten. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. Für die Polenta wird Milch oder eine Mischung aus Milch und Brühe aufgekocht, die Polenta wird unter Rühren eingestreut und bei milder Hitze cremig ausgegart. Mit etwas Butter, Salz und Pfeffer wird sie abgeschmeckt und warmgehalten. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden die Putenmedaillons von beiden Seiten goldbraun angebraten und anschließend kurz herausgenommen. Im Bratensatz werden die Schalotten angeschmort, bis sie weich werden und leicht karamellisieren. Honig und der Rhabarber kommen dazu und werden nur so lange gegart, bis der Rhabarber weich wird, aber noch Struktur behält. Die Medaillons werden zurück in die Pfanne gelegt und kurz in der Sauce fertig gegart. Zum Schluss wird Petersilie untergehoben und alles zusammen mit der cremigen Polenta serviert.