



WEISSE POLENTA MIT RINDERROULADEN

Das Fleisch auf einem Küchenbrett zwischen Frischhaltefolie mit dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Die Scheiben sollten etwa 0,5 cm dick sein und die Größe einer Postkarte haben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit etwa 120 g geriebenem Parmesan bedecken. Die Hälfte des Rosmarins und den Knoblauch darüberstreuen, dann die Fleischscheiben fest aufrollen und mit Zahnstochern zustecken oder mit abgezapften Rosmarin-zweigen zubinden.

Ein paar große Löffel Olivenöl bei sehr starker Hitze in einer großen Kasserolle heiß werden lassen und die Rouladen darin etwa 5 Minuten rundherum anbraten. Anschließend herausnehmen, auf eine Platte legen und das Fett weggießen. Erneut 1 guten Schuss Olivenöl in der Kasserolle erhitzen und die Zwiebel mit Sellerie, Fenchelsamen und Chili 5 Minuten unter Rühren weich dünsten.

Die Rouladen wieder in den Topf legen und den Rotwein angießen. Die Petersilie, den restlichen Rosmarin und die Pilze dazugeben und so lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte eingekocht ist. Die Tomaten hinzufügen und das Ganze knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und mit wenig Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die Wärmezufuhr dann verringern und die Rouladen mit leicht geöffnetem Deckel 1½–2 Stunden weich garen. Dabei von Zeit zu Zeit umrühren und gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen, wenn die Sauce zu dick wird. Die fertigen Rouladen noch einmal abschmecken.

Etwas 40 Minuten bevor die Rouladen gar sind, in einem Topf 800 ml Wasser mit 1 Teelöffel Salz aufkochen. Die Polenta unter Rühren einrieseln lassen und 1 Minute unter Rühren erhitzen. Sobald die Polenta Blasen wirft und spritzt, die Wärmezufuhr verringern, den Deckel auflegen und die Polenta bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Soll sie eher breiig werden, gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen. Den Topf nach 40 Minuten vom Herd nehmen, den restlichen Parmesan und die Butter unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta auf einer Platte servieren oder auf vier Teller verteilen und die Rouladen mit der Sauce darauf anrichten. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Köstlich! Rouladen sind einfach ideal, preiswertere Fleischstücke in butterzarte Gaumenschmeichler zu verwandeln. Verlangen Sie bei Ihrem Metzger am besten Minutensteaks. Dann können Sie sich auch das Fleischklopfen sparen. Gegrart werden die Rouladen in einer Sauce aus Tomaten und Wein, die ich mit verschiedenen Zutaten der Saison verfeinert habe, um ihr mehr Geschmack zu verleihen. Und zu diesem erdigen Gericht mit der süßlichen Note der Tomaten passt nichts besser als eine leckere Polenta. Probieren Sie es aus.

Für 4 Personen

8 Minutensteaks (à 100 g)	½ frische rote Chilischote, Samen entfernt und fein gehackt
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
150 g Parmesan, frisch gerieben	300 ml Rotwein
4 Zweige Rosmarin, Nadeln abgezapft und fein gehackt	einige Stiele glatte Petersilie, grob gehackt
2 große Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt	1 große Handvoll Pilze (zum Beispiel Pfifferlinge oder andere Speisepilze), gesäubert
Olivenöl	
1 Zwiebel, geschält und sehr fein gehackt	2 Dosen Tomatenstücke (à 400 g)
1 Stange Sellerie, entfädelt und sehr fein gehackt	200 g Polenta, möglichst weiße Polenta
1 TL Fenchelsamen, leicht zerdrückt	1 Stückchen Butter