

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 13. September 2017

Wildragout mit Polenta und karamellisiertem Mais

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Mediterran

Zutaten:

1 kg	Wildschweinfleisch aus der Keule
2	Zwiebeln
50 g	Karotte
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz
1 l	Wild- oder Geflügelbrühe
3 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt
2 EL	getrocknete Steinpilze
4	Maiskolben
2 EL	brauner Zucker

Für die Polenta:

250 ml	Milch
250 ml	Geflügelbrühe
etwas	Salz
125 g	Polentagrieß, grob
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Butter
50 g	Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Das Fleisch in Würfel von ca. 2 cm schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Karotte schälen und fein würfeln.
3. In einem Schmortopf die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und im Schmortopf rundherum anbraten. Dann Zwiebel und Karotte zugeben und ebenfalls anbraten.
4. Soviel Brühe angießen, dass das Fleisch etwa 1 cm in der Brühe liegt.
5. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Lorbeer, Thymian und getrocknete Steinpilze zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch nie vollständig mit Brühe bedeckt ist.
6. Die Maiskolben in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
7. Für die Polenta Milch und Brühe mischen und zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Den Polentagrieß einstreuen und unter rühren 10 Minuten köcheln lassen.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
9. Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unter die Polenta rühren, nochmals abschmecken und 2 cm hoch in einer gebutterten Form ausstreichen und erkalten lassen.
10. Die Maiskörner von den Kolben herunterschneiden.

11. Kurz bevor das Ragout gar ist die Polenta aus der Form lösen, in hübsche Stücke schneiden.
12. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Maiskörner zugeben, mit dem braunen Zucker bestreuen karamellisieren.
13. Eine Grillpfanne erhitzen und die Polentastücke darin kurz von beiden Seiten anbraten.
14. Das Wildragout abschmecken und mit den Polentastücken und den karamellisierten Maiskörnern anrichten.

Pro Portion: 1131 kcal / 4742 kJ
75 g Kohlenhydrate, 77 g Eiweiß, 55 g Fett