



Randen-Steak mit Senf-Dip und Polenta

für 4 Personen

Das ist das supereinfache Rezept, wenn es megaschnell gehen soll: Der Dip besteht aus zwei Zutaten, dazu Salz und Pfeffer - und er liefert einen willkommenen Protein-Anteil. Zusammen mit unseren Steaks und einer schnellen Polenta hast Du ein wunderbares, vollwertiges Mahl auf dem Teller. Wir empfehlen, für 4 Personen zwei Randensteaks aufzutischen.

Zutaten und Zubereitung

Senf-Dip

175-200 g Crème fraîche (vegan oder konventionell)
1 EL grober Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Crème fraîche mit grobem Senf, Salz und schwarzem Pfeffer mischen.

Polenta

125 g Polentagriess fein
1 Stk Zwiebel, fein geschnitten
1 Stk Knoblauchzehe, fein geschnitten
2 EL Olivenöl
6 dl Gemüsebouillon
2 EL (vegane) Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl dünsten. Mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Aufkochen lassen und die feine Polenta einrühren.

Ca. 2 Minuten bei mittlerer Stufe kochen lassen. Vom Herd nehmen und Crème fraîche unterrühren. Zugedeckt bei 80 Grad warm stellen.

Polenta nochmals aufrühren und auf heissem Teller anrichten.

Randen-Steak

2 Randen-Steaks (für 4 Personen)
4 EL pflanzliches Öl

Die Randen-Steaks bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6 bis 8 Minuten anbraten.

Anrichten:

Polenta nochmals aufrühren. Dip auf Tellern oder Platte ausstreichen. Randen-Steaks in ca. 5 mm dicke Tranchen schneiden und auf dem Dip anrichten. Polenta dazugeben. Nach Belieben mit Kräutern verfeinern oder mit gerösteten Nüssen bestreuen.