

## Zutaten

- 600 g Kalbstafelspitz
- 1 EL Honig
- Rosmarin, Thymian - gehackt
- Salz, Pfeffer, Öl
- ¼ l Brühe aromatisiert mit Kräutern
- ¼ l Milch
- 125 g feine Polenta
- 70 g geriebener Parmesan
- 1 Eigelb
- Salz, Muskat

Hauptgang

# Kalbstafelspitz und Polenta

Entdecken Sie unser köstliches Rezept für zartes Kalbstafelspitz mit Polenta. Kochen Sie mit uns und genießen Sie den Geschmack! | Kochateliers

## So wird’s gemacht:

1. Tafelspitz von Fett und Sehnen befreien, dann scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Honig und den Kräutern marinieren. Bei 80°C ca. 60 Minuten garen - bis eine Kerntemperatur von 57°C erreicht ist.
2. Beim Aufschneiden ist es wichtig, auf den Faserverlauf zu achten. Fleisch gegen die Faser aufschneiden, damit es zart bleibt!
3. Für die Polenta die Milch und die Brühe zusammengeben und aufkochen lassen. Die Polenta einrühren, aufkochen lassen und dabei ständig rühren. Mit Salz, Muskat und Parmesan abschmecken. Dann das Eigelb einrühren und die Polenta auf ein geöltes Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
4. Im Kühlschrank auskühlen lassen und anschließen mit runden Ausstechern halbmondförmig ausstechen. In eine Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten, auf ein Backblech geben und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad für 4 Minuten überbacken.