



Rezept vom 14. November 2012 – Hansruedi Mettler

## Tournedos mit Speck und Pistazien

*Zutaten (für 4 Personen)*

250 g weisse Polenta (Fine Food von Coop)  
7,5 dl Gemüsebouillon  
12 Tranchen Speck  
4 Stück Rindsfilet gebunden  
Küchenschnur  
Bratbutter  
Salz und Pfeffer  
1,5 dl Marsala  
3 dl Rindsbouillon  
3 EL Pistazien gehackt  
1 ½ TL Rosmarin, gehackt  
4 Rosmarinzweiglein  
3 EL Butter, kalt

### Zubereitung

Tournedos ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, mit Küchenschnur binden

Polenta mit ca. 7,5 dl Gemüsebouillon aufkochen und unter Rühren köcheln lassen.

Polenta anschliessend ca. 1 cm dick auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen, abkühlen.

Mit einem Glas vier Rondelen ausstechen (ca. 10 cm) und ca. 1 Min. auf der obersten Rille des auf 200°C (nur Grill) vorgeheizten Ofens grillieren, wenden, mit je 3 Scheiben Speck belegen, ca ½ Min. weitergrillen.

Bratbutter erhitzen, Tournedos bei grosser Hitze je 2 Min. anbraten, bei mittlerer Hitze rundum ca. 4-6 Min. fertig braten oder im Ofen bei 80° ca. 8 Min. niedergaren. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. (Bei 60 ° im Backofen warm halten).

Marsala, Rindsbouillon, Pistazien und gehackte Rosmarin in die selbe Pfanne geben, aufkochen, auf ca. 2 ½ dl einköcheln, von der Platte nehmen. Butter (kalt aus dem Kühlschrank) mit dem Schwingbesen unterrühren.

Einige gehackte Pistazien separat ohne Fett in der Pfanne rösten.

Polentascheibe auf vorgewärmte Teller legen, Tournedos drauflegen, mit der Sauce garnieren. Als Abschluss die gerösteten Pistazien darüber streuen und Rosmarinzweiglein zum Fleisch legen.