

## Würziges Kalbsragout mit Polenta und Fenchel

**Zubereitungszeit:**

ca. 2 ½ Stunden

### Zutaten für 4 Personen

200 g Zwiebel, fein gehackt  
100 g schwarze Oliven, kernlos  
100 g Kirschtomaten  
1 Liter Rind Bouillon  
100 ml Weißwein  
50 ml Öl zum Anbraten  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikapulver  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt  
Salz Pfeffer Majoran

### Polenta

125 g gelbe Polenta, mittelfein  
½ Liter Wasser  
¼ Liter Milch  
2 EL Butter, kalt  
2 EL Parmesan, gerieben  
Salz

### Fenchel

2 Fenchelknollen  
40 g Parmesan, gerieben  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Das Fleisch in etwa 30g schwere Würfel schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, das Fleisch anrösten, Zwiebel und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Paprikapulver dazugeben, mit etwas Weißwein löschen und warten bis der Fleischsaft verdunstet ist. Jetzt mit der Brühe und dem restlichen Weißwein aufgießen und 1 ½ Stunden köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und über das Fleisch gießen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und evtl. mit Speisestärke binden.

Kirschtomaten halbieren, mit Oliven in einer Pfanne kurz anrösten und damit Fleisch und Polenta garnieren.

### Polenta

Wasser und Milch zum Kochen bringen, salzen und die Polenta langsam mit einem Schneebesen einrühren. Köcheln lassen. Zum Schluss die kalte Butter und den Parmesan unterrühren. Die fertige Polenta in eine Kastenform füllen und erkalten lassen. Kurz vor dem Servieren in Scheiben schneiden und in Öl anbraten.

**Weinempfehlung:**

Zweigelt Exclusive od. Rotwein

**Kochabend:**

8. Nov, 2016 / Bruno