

Angusragout mit Polenta

ein Rezept

von Marliese Heinzmann

Das Angusragout ist eine feine Sache. Sie erinnert uns an den Urlaub im Süden, ist leicht und bekömmlich und lässt sich gut vorbereiten.

Die Polenta wird in Milch, etwas Butter, Salz und Muskat gekocht. Anschließend auf ein gefettetes Backblech ausgebreitet, mit Knoblauch und Parmesan bestreut. Das Ganze kommt in den Backofen und wird goldgelb gebacken.

Das Ragout vom Angus wird mit Paprika in Olivenöl scharf angebraten. Dazu kommen Zwiebeln, Möhren, Knollensellerie und Knoblauch und mit reichlich Rotwein wird abgelöscht.

Würzen mit Salz und Pfeffer, die Flüssigkeit stark einkochen lassen, wenn nötig mit etwas Brühe aufgießen. Zum Abschluss einige frische Tomaten begeben und wenige Minuten weiter köcheln lassen.

Abschmecken mit etwas Zucker und Frischkäse, fertig. Einen frischen Salat aus dem Garten als Beilage und jede Menge Kräuter. Maggikraut, Zitronenmelisse, Pimpernell, Schnittlauch, Himbeerblätter, Gurkenkraut usw. Der Garten ist voll davon. Auch auf der Wiese gibt es viele Kräuter, wie Giersch und Sauerampfer, Gänseblümchen und vieles mehr.

Unser Garten zeigt sich von seiner schönsten Seite. Die Gänseküken sind geschlüpft, und auch die Ente wackelt mit ihrer großen Zahl an Kindern durch das hohe Gras. Der Wonnemonat Mai gibt sich die Ehre mit allem was dazugehört.

NEU IM ANGEBOT: Für Mieze und Hund haben wir Fleischabschnitte und Innereien.

Wir wünschen Euch schöne Tage und vielen Dank für Euer Vertrauen.

Kochrezepte unter www.Hochholz.de

