

Lammrücken (Lachse) mit Polentanockerln und Saisongemüse

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

8 Stk. Lammrücken
5 Rosmarinzweige
5 Thymianzweige
5 Knoblauchzehen

Für die Sauce:

3/8 Liter Rotwein
3 cl Portwein
3/8 Liter Lammfond oder Boullion
1 TL Tomatenmark
5 Stk. Eiskalte Butter
Salz,
Pfeffer,
Puderzucker

Polentanockerl:

30 g Butter
500 ml klare Gemüsesuppe
200 g Polentagries
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskat
2 Stk. Eidotter

Bohnen als Beilage:

600 g grüne Bohnen
1 ½ Liter Wasser
1 EL Bohnenkraut
1 TL Salz
1 EL Butter
1 kleine Zwiebel fein gehackt
1 Zehe Knoblauch fein gehackt
Salz,
Pfeffer
Petersilie fein gehackt

Zubereitung:

Lammrücken sauber putzen.
In einer Pfanne Butterschmalz/Rapsöl erhitzen, Rosmarin- und Thymianzweige und zerdrückte Knoblauchzehen zugeben und die Lammlachse von beiden Seiten kräftig anbraten. Erst nach dem anbraten salzen und pfeffern.
Lammlachse aus der Pfanne nehmen und in Alufolie geben und im vorgeheizten Backofen (80° Umluft) geben.
Auf Kerntemperatur achten, diese soll nicht mehr als 55° übersteigen!

Sauce

Rosmarinzweige, Thymian und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und 1 TL Tomatenmark in den Bratensud geben und leicht anrösten lassen. Bratensud mit Puderzucker bestäuben, karamelisieren lassen und nun mit dem Rotwein ablöschen. Portwein zugeben und das Ganze einreduzieren und dann die Butterstücke einschmelzen lassen.

Lammlachse aus dem Backofen nehmen und mit dem Gemüse und den Polentanockerln und der Soße über den Lammlachsen servieren.

Suppe, Butter, Muskat, Salz und Pfeffer in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta dazugeben, verrühren und etwas auf kleiner Flamme köcheln lassen. Der Polenta soll das ganze Wasser aufsaugen.
Die Masse dann etwas abkühlen lassen und die Eier unterrühren.
Alles ca. 10 Minuten rasten lassen.
Mit einem großen Löffel Nockerl ausstechen und in siedendes Wasser geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

weiter auf Seite 2



Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden (ev. teilen) und wenige Minuten in Salzwasser mit dem Bohnenkraut blanchieren. Die Bohnen abgießen und eiskalt abschrecken (wenn die Bohnen nicht sofort weiterverarbeitet werden, kann man sie in ein Sieb mit Eiswürfel geben, damit sie ihre grüne Farbe behalten).

Butter in einem Topf erhitzen, dann die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig andünsten. Die Bohnen in der Butter schwenken und erhitzen. Wer mag, kann Petersilie über die Bohnen streuen.

Weinempfehlung:

Rotwein „Primitivo“ Süditalien

Kochabend:

3. Okt, 2018 / Jürgen R.