

Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste und Polenta

Für 2 Personen

400 g Lammkarree	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
90 g Parmesan, gerieben	1 Ei	80 g Polentagrieß, instant
25 g Semmelbrösel	1 TL Senf	0,5 Bund Petersilie, glatt
5 Zweige Thymian	5 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt
2 EL Balsamico, alt	200 ml Traubensaft, rot	400 ml Geflügelfond
200 ml Schlagsahne	60 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Schwarte behutsam entfernen und die Rippen abschaben, bis sie schön weiß sind. Das Fleisch mit Pfeffer würzen und die Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Je vier Zweige Thymian und Rosmarin und das halbe Bund Petersilie zupfen und fein hacken. Die Semmelbrösel, 25 Gramm Parmesan, die Schalotten, die Kräuter, 30 Gramm Butter und das Ei miteinander vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Karree darin anbraten. Salzen und im Ofen zehn Minuten garen lassen. Das Fleisch herausnehmen, mit dem Senf bestreichen und die Kräutermasse darauf verteilen. Erneut in den Ofen geben und überbacken lassen. Den Bratensatz mit dem Balsamico und dem rotem Traubensaft loskochen, reduzieren und durch ein Sieb passieren und abschmecken. Den Knoblauch abziehen. Den Geflügelfond zusammen mit dem Lorbeerblatt, dem übrigen Rosmarin und Thymian und der Knoblauchzehe fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kräuter und den Knoblauch wieder entfernen. Den Polentagries in den Fond geben und unter Rühren zehn Minuten quellen lassen. Die Sahne aufschlagen und den übrigen Parmesan und die übrige Butter unterrühren. Zuletzt die steife Sahne unterheben. Das Lammkarree zusammen mit der Polenta auf Tellern anrichten.

Sarah Billhardt am 29. Dezember 2009