

Bauern-Lammbraten mit Gemüse und Polenta

Für 2 Personen

4 Nüsschen aus der Lammkeule	300 g Polenta, gelb	100 g Buchweizenmehl, grob
100 g Rosenkohl	5 Cherrytomaten	1 Karotte
2 Knoblauchzehen	60 g Butter	250 ml Rinderfond
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
Oliveneröl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Lammnüsschen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Knoblauchs würzen. Das Fleisch in Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten und anschließend für 20 Minuten im Backofen rosa garen. Die Polenta und den Buchweizen in jeweils einem Topf mit jeweils der doppelten Menge Wasser bei schwacher Hitze einkochen lassen. Beides mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Die Thymianblätter und die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Den Bratensatz mit dem Rinderfond ablöschen. Anschließend mit dem übrigen Knoblauch, dem gehackten Rosmarin und Thymian würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze etwa zehn Minuten köcheln lassen und abschließend durch ein Sieb passieren und nochmals reduzieren. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten vom Strunk befreien und vierteln. Den Rosenkohl halbieren und mit den Tomaten und der Karotte in 30 Gramm Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta und die Buchweizenmasse abwechselnd schichtweise in eine längliche Kuchenform schichten und abkühlen lassen. Anschließend das Ganze stürzen und in Scheiben schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Scheiben kurz anbraten. Die Nüsschen aus dem Backofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen. Die Lammnüsschen mit den Polentascheiben auf Tellern anrichten und mit der Soße und den übrigen Kräutern garnieren.

Werner Stary am 06. April 2010