

# Lamm-Lachs mit Artischocken-Tomaten-Ragout, Polenta-Flan

## Für 2 Personen

1 Lammlachs, a 250 g	50 g Instantpolenta	30 g Parmesan
3 große Artischocken	10 Datteltomaten	30 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Ei	100 ml Gemüsefond	3 EL Sahne
2 EL trockener Weißwein	1 TL Speisestärke	1 EL Mehl
3 EL Olivenöl	Butter	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Polenta mit 200 Millilitern Wasser aufkochen und quellen lassen. Das Ei trennen, den Parmesan reiben und die Speisestärke mit der Sahne verrühren. Das Eigelb, den Parmesan, die Speisestärke und das Mehl unter die Polenta rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je einen Zweig Thymian und Rosmarin abzupfen, kleinhacken und ebenfalls unter die Polenta rühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Polentamasse heben. Die Timbalförmchen mit der Butter ausstreichen, die Polentamasse hinein füllen und im Ofen etwa 20 Minuten backen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Artischocken putzen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten und die Artischockenspalten dazugeben. Das Ganze mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen, salzen und pfeffern. Alles etwa sechs Minuten garen lassen. Die Datteltomaten halbieren und etwa zwei Minuten vor Garende zum Gemüse geben. Den Lammlachs waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lammlachs darin mit den restlichen Zweigen Rosmarin und Thymian rundherum kräftig anbraten. Die Pfanne bei 80 Grad in den Ofen geben und den Lammlachs nachgaren lassen. Den Polentaflan aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und stürzen. Den Lammlachs in Scheiben schneiden, mit dem Artischocken-Tomaten-Ragout und dem Polentaflan auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Reich Brugger am 24. August 2011