

Lamm-Koteletts mit Paprika-Polenta und grünen Bohnen

Für zwei Personen

4 Lammkoteletts, à 80 g	50 g Polentagrieß	250 g Kenia-Bohnen
25 g Parmesan	3 EL Ajvar Paprikapüree	50 g Butter
25 ml Marsala	50 ml Lammfond	250 ml Geflügelfond
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Koteletts in die Pfanne geben und auf jeder Seite circa eine Minute anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen zum Warmhalten geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Marsala und dem Lammfond ablöschen. Alles einkochen lassen. In einem Topf den Geflügelfond zum Kochen bringen. Sobald der Fond kocht, den Polentagrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Den Grieß circa zehn Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich umrühren. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, in das Salzwasser geben und bissfest garen lassen. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter und dem Ajvar unter die Polenta heben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen abgießen und das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Lammkoteletts zusammen mit den Bohnen und der Polenta auf einem Teller anrichten. Die Soße darüber geben und servieren.

Zoi Pasda-Baxevani am 01. Oktober 2012