

# Lamm-Koteletts mit Paprika-Polenta und Kenia-Bohnen

## Für zwei Personen

4 Lammkarree, à 150 g	250 g Keniabohnen	150 g Polentagrieß
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	3 EL Ajvar	50 g Butter
50 ml Marsala	100 ml Lammfond	300 ml Geflügelfond
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen, mit dem Salz und dem Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl auf jeder Seite etwa eine Minute braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Den Bratensaft mit dem Marsala und dem Lammfond ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Geflügelfond aufkochen und dann den Polentagrieß unter Rühren einstreuen. Bei schwacher Hitze zehn Minuten quellen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Währenddessen die Bohnen putzen und in kochendem Wasser bissfest garen, abgießen und dann warmhalten. Den Parmesan reiben. Anschließend den Ajvar, den geriebenen Parmesan und die Butter unter die Polenta heben. Die Lammkoteletts dann auf einem Teller anrichten und die Polenta und die Bohnen dazugeben. Dann die Sauce darüber träufeln.

Maria-Elisabeth Bockting am 17. April 2013