

Lamm-Lachs mit Polenta und mediterranem Gemüse

Für zwei Personen

300 g Lammlachs	45 g Polenta-Grieß	1 Zucchini
1 rote Paprika	2 Schalotten	2 Knollen Fenchel
10 kleine Kirschtomaten	10 schwarze Oliven	50 g Kapern, klein
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Basilikum	2 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon	0,5 Bund glatte Petersilie	300 ml Gemüsefond
40 ml Sahne	2 EL scharfer Senf	5 EL Olivenöl
30 ml Rapsöl	3 EL Chardonnay-Essig	5 EL Butter
Butterschmalz, Zucker	Salz, Pfeffer	Butterbrotpapier

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Das Lamm waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend von allen Seiten mit dem Senf bestreichen. Die Kräuter zupfen und klein hacken. Die Hälfte vom Basilikum beiseite legen. Das Lamm anschließend in den Kräutern wälzen. Ein Stück Butterbrotpapier mit dem Rapsöl bestreichen, das Lammfilet darauf legen, zu einer Rolle rollen und die Enden verschließen. Das Ganze für 30 Minuten im Ofen garen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und anbraten. Mit dem Gemüsefond auffüllen und die Polenta hinzugeben. Das Ganze kurz aufkochen und zehn Minuten quellen lassen. Anschließend die Sahne sowie drei Esslöffel Butter hinzufügen und erneut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikaschote waschen, von den Kernen und vom Strunk befreien. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, vom Stunk befreien und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen und klein schneiden. Eine Pfanne mit zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Aus dem restlichen Olivenöl und dem Essig eine Marinade anrühren. Die Kapern und die Oliven hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend über das Gemüse geben und einreduzieren lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den restlichen Basilikum unter das Gemüse heben. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, klein schneiden und ebenfalls untermengen. Den Lammlachs mit der Polenta und dem mediterranem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Schmitt am 29. August 2013