

Lamm-Koteletts, Rotwein-Reduktion, Caponata, Polenta

Für zwei Personen

Für die Lamm-Stielkoteletts:

6 Lamm-Stielkoteletts à 80 g 1 Zehe Knoblauch Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Rotwein-Reduktion:

1 Schalotte 500 ml trock. Rotwein 1 Zweig Rosmarin
1 EL Zucker Salz Pfeffer

Für die Caponata:

1 Aubergine 1 rote Paprika 1 gelbe Paprika
1 Rote Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Dose Tomaten, in Stücken
2 EL Kapern 10 schwarze Oliven 50 ml dunkler Balsamico-Essig
2 EL flüssiger Honig 1 Bund Thymian Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

125 g Instant-Polenta 500 ml Gemüfefond Olivenöl, Salz, Pfeffer

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für die Lamm-Stielkoteletts Fleisch kalt abwaschen, trockentupfen und plattieren. Knoblauch abziehen und andrücken. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch hinzufügen und Lamm bei starker Hitze auf jeder Seite circa zwei Minuten braten. Auf einen Teller geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad warmhalten.

Für die Polenta Gemüfefond aufkochen. Instant-Polenta mit einem Schneebesen einrühren und eine bis zwei Minuten aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine mit Öl bepinselte Auflaufform geben. Auskühlen lassen. Anschließend runde Kreise ausstechen. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und Polenta-Taler von beiden Seiten anbraten.

Für die Caponata Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Aubergine waschen, Enden entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und Aubergine hellbraun anbraten. Paprika, Zwiebel und Knoblauch zugeben, salzen, pfeffern und mit Balsamico-Essig ablöschen. Dosentomaten und Thymian untermischen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten schmoren. Oliven und Kapern zugeben und weitere fünf Minuten ohne Deckel ziehen lassen. Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotwein-Reduktion Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Zucker bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, Schalotte hinzufügen und weich dünsten. Hitze erhöhen und mit Rotwein ablöschen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, ebenfalls in den Topf geben und Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Rosmarin entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lamm-Stielkoteletts mit Rotwein-Reduktion, Caponata und gebratener Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Graziella Macri am 21. November 2016