

Lamm-Filet im Kräutermantel, Rotwein-Schalotten, Polenta

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammfilets à 150 g	3 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot	1 Bund Kräuter
1 Bund glatte Petersilie	1 Ei	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rotwein-Schalotten:

200 ml Rotwein	100 g Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	1 Prise Mehl
1 EL Puderzucker	1 Lorbeerblatt	Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta-Taler:

60 g Maisgrieß	125 g geriebenen Gruyère	150 ml Milch
50 ml Sahne	50 ml Gemüsesfond	1 Prise Muskatgewürz
Olivenöl		

Für das Lamm:

Den Ofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Kräuter und Petersilie waschen, trocken tupfen und in ein hohes Gefäß geben. Knäckebrot in kleine Stücke bröseln und zusammen mit dem Ei und Olivenöl dazugeben. Alles gründlich pürieren bis eine streichfeste Masse entsteht. Hier kann man entweder mit mehr Olivenöl oder mehr Knäckebrot die gewünschte Konsistenz erreichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in etwas Olivenöl scharf anbraten.

Die beiden Filets nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 1 cm dick die Kräuter- Masse darauf streichen.

Für die Rotwein-Schalotten:

Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und den Knoblauch darin mit dem Puderzucker karamellisieren lassen. Schalotten etwas mit braten lassen und anschließend mit Rotwein aufgießen. Thymian und Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Erst vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und den Sud mit dem Mehl abbinden.

Für die Polenta-Taler:

Milch mit Sahne und Fond aufkochen und Maisgrieß einrühren. Gelegentlich umrühren bis eine feste Masse entstanden ist. Gruyère und Muskat hinzugeben und ca. 1 cm dick auf ein Backblech streichen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Lammlachse in den Ofen schieben und ca. 5 Minuten garen lassen.

Wenn die Polenta abgekühlt ist, mit einem heißen Glas Taler ausstechen und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Das Lammfilet zusammen mit den Rotwein-Schalotten und den Polenta- Talern auf einem Teller anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 02. Januar 2017