

# Lamm-Filet mit Kräuter-Tomaten und Rosmarin-Polenta

**Für zwei Personen**

**Für die Lammfilets:**

1 Lammfilet, 400 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Kräuter-Tomaten:**

2 große Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie
50 g Semmelbrösel	Olivenöl	Salz und Pfeffer

**Für die Rosmarin-Polenta:**

125 g Polenta	50 g Butter	125 ml Milch
125 ml Gemüsefond	30 g Parmesan	3 Zweige Rosmarin
Salz		

**Für die Lammfilets:**

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit Knoblauch und Thymianzweigen aromatisieren. Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in der Pfanne unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen und auf dem Gitterrost im Ofen für weitere ca. 10 Minuten fertig garen. Fleisch bei geöffneter Ofentür ruhen lassen.

**Für die Kräuter-Tomaten:**

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten halbieren, aushöhlen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer kleinen Schüssel vermengen und in den Tomaten verteilen. Tomaten in eine Auflaufform geben und ca. 15 Minuten von oben überbacken.

**Für die Rosmarin-Polenta:**

Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und grob hacken. 125 ml Fond und Milch aufkochen. Polenta hineinstreuen und kurz aufkochen. 5 Minuten auf kleinster Flamme quellen lassen. Parmesan grob reiben. Rosmarin, Butter und Parmesan hinzugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen. Mit Salz abschmecken.

Lammfilet mit Kräuter-Tomaten und Rosmarin-Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 03. August 2017