

# Lamm-Schnitzel, Polenta-Pommes, Portwein-Ketchup, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lammschnitzel:

1 Lammhüfte à 220 g	3 EL Pankobrösel	6 EL geschälte Pistazien
1 Ei	4 EL Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

100 g junger Spinat	1 Artischocke	1 Möhre
1 Zitrone, Saft	1 Knoblauchzehen	2 EL Pinienkerne
1 EL glatte Petersilie	1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Smoothie:

$\frac{1}{4}$ Kopfsalat	1 Zitrone, Saft	1 TL flüssiger Honig
150 g Crushed-Ice	4 Zweige Minze	

### Für die Polenta-Pommes:

125 g Maisgrieß	150 ml Milch	50 ml Gemüsefond
1 TL gerebelter Thymian	1 TL rosenscharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	Pfeffer

### Für den Portweinketchup:

1 Fleischtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 1 cm	$\frac{1}{2}$ EL braunen Zucker
1 EL Tomatenmark	100 ml Portwein	1 EL Rotweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

## Für das Lammschnitzel:

Die Pistazien in einen Vakuumbbeutel geben und mit einem Plattiereisen klein klopfen.

Die Lammhüfte in kleine Würfel schneiden, platt drücken, salzen und pfeffern. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen.

Die Schnitzel-Würfel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend im Pankobrösel-Pistazien-Gemisch wenden.

In einer Pfanne mit Olivenöl goldgelb anbraten.

## Für den Salat:

Die Artischocken waschen, den Stiel abschneiden, die äußeren harten Blätter entfernen und die Spitzen abschneiden. Die Artischocken halbieren, mit einem Parisienneausstecher das Heu entfernen und Artischockenherzen zuschneiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser mit Zitronensaft 15 Minuten kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Mit Öl, Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, fein geschnittenem Knoblauch, geriebener Karotte und gerösteten Pinienkernen eine Salatsauce herstellen. Spinat mit jeweils 2 Artischockenhälften in Schälchen anrichten und mit reichlich Sauce beträufelt servieren.

## Für den Smoothie:

Den Salat waschen, trocknen und die Blätter grob schneiden.

Den Salat und Minze mit Eis in einem Standmixer zerkleinern, bis eine homogene Masse entstanden ist. Zitronensaft und Honig hinzufügen und nochmals kräftig aufmixen.

Vor dem Anrichten den Smoothie nochmal mixen.

**Für die Polenta-Pommes:**

Milch, 100 ml Wasser, Gemüsefond, Thymian, Paprikapulver, Kurkuma und Salz und in einem Topf aufkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und 75 g Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Etwa 1 Minute kräftig rühren bis die Masse andickt.

Den Maisgrieß auf ein Backpapier geben und 5 Minuten auskühlen lassen. Nun die Masse flach drücken und im Kühlschrank für 20 Minuten auskühlen lassen.

Die Polenta in Streifen schneiden und im übrigen Maisgrieß wenden.

Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Pommes vorsichtig in das heiße Fett geben. Von allen Seiten knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für den Portweinketchup:**

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten. Den Paprika zugeben und etwa 5 Minuten mit dünsten lassen. Geriebenen Ingwer, Zucker und Tomatenmark hinzugeben und ca. 20 Minuten kochen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren und nochmals bei kleiner Hitze mit Portwein und Rotweinessig aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pistazien paniertes Lammschnitzel mit Polenta-Pommes, Portweinketchup, Spinatsalat und Salat-Smoothie auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 16. April 2018