

Lamm-Filet, Knoblauch-Thymian-Soße, Polenta, grüne Bohnen

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 200 g	1 kleine Zwiebel	3 Knoblauchzehen
Knoblauch Sprossen	Salzflocken	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel	3 Zehen Knoblauch	4 Zweige Thymian
300 ml Lammfond	100 ml Sahne	6 cl Cognac
1 Zitrone	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

150 g feinen Maisgriß	400 ml Gemüsefond	200 ml Milch
50 g Parmesan (am Stück)	2 Lorbeerblätter	1 Zitrone
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen	Bohnenkraut	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Lammfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Lammfilets in einer Pfanne 1-2 Minuten scharf in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei ruhen lassen. Mit Salzflocken und Knoblauchsprossen bestreuen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Thymian dazu geben und mit Cognac und Lammfond ablöschen. Pfeffern und salzen und kurz einköcheln lassen. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb dazugeben.

Sauce durch ein Sieb passieren und die Sahne dazugeben. Nochmals köcheln, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für die Polenta:

Fond und Milch mit den Lorbeerblättern aufkochen lassen. Maisgries unter rühren langsam einrieseln lassen.

Hitze auf eine geringe Stufe reduzieren und rühren. Lorbeerblätter entfernen. Parmesan reiben. Mit geriebenem Parmesan, Zitronenabrieb, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen und mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen bis die Bohnen bissfest sind.

Butter schmelzen. Bohnen abgießen, Bohnenkaut entfernen und in geschmolzener Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kerstin Döring am 16. Mai 2019