

Lamm-Rücken mit Bärlauch-Pesto, Salbei-Polenta, Bohnen

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 200 g	3 Rosmarinzweige	3 Thymianzweige
3 EL Olivenöl	1 Zitrone	Salz
Pfeffer		

Für das Bärlauch-Pesto:

3 Bund Bärlauch	50 g Pinienkerne	20 g Parmesan
Olivenöl		

Für die Salbeipolenta:

200 g Polentagries	250 ml Milch	50 g Butter
50 g Parmesan	1 Bund Salbei	Salz

Für die Bohnenbündchen:

300 g frische grüne Bohnen	100 g geräucherter Speck	20 g Butter
----------------------------	--------------------------	-------------

Für das Lammfilet:

Den Gasgrill vorheizen.

Schale der Zitrone abreiben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockentupfen und zusammen mit Salz und Pfeffer im Mörser zerkleinern. Olivenöl und Zitronenschale hinzugeben und anschließend gut vermengen. Lammfilets in die Marinade einlegen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Filets auf dem Grill von beiden Seiten scharf angrillen und indirekt weitergrillen.

Für das Bärlauch-Pesto:

Bärlauch, Pinienkerne und Parmesan in einem Mixer pürieren, Olivenöl nach Bedarf hinzufügen, so dass es schön cremig wird.

Für die Salbeipolenta:

Salbeiblätter abzupfen. Die Hälfte der Butter in einem Topf erwärmen und einen Teil Salbeiblätter hinzugeben. Milch und 250 ml Wasser hinzugeben und leicht zum Kochen bringen. Mit Salz würzen.

Polentagries unter Rühren hinein streuen und Topf vom Herd nehmen.

Parmesan reiben. Restliche Butter und Parmesan unterheben und das Ganze in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte, herunter gekühlte flache Schüssel geben und direkt in den Tiefkühler stellen. Für ca. 15 Minuten auskühlen lassen. Anschließend Salbeipolenta in Rauten schneiden und von beiden Seiten knusprig auf dem Grill grillen.

Für die Bohnenbündchen:

Beide Enden der grünen Bohnen entfernen und auf die gleiche Länge bringen. Kurz in Salzwasser blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abkühlen. Butter in der Pfanne schmelzen, Bohnen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Herd ausschalten und Bohnen in den Speck einwickeln und gegebenenfalls mit Zahnstochern fixieren. Auf dem Grill goldbraun angrillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Müller am 29. Mai 2019