

Lamm-Filet, Zucchini, Polenta und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

4 Lammfilets	1 Knoblauchknolle	Butter
200 ml Weißwein	Sojasauce	Worcestersauce
Italienische Kräuter	Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

100 g fPolenta	400 ml Wasser	2 Peperoncini
100 g Parmesan	200 ml Milch	100 ml Sahne
20 g Butter	Sambal Oelek	Scharfe ChilisaUCE
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

2 kleine Zucchini	1 Schalotte	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

2 reife Tomaten	1 Zitrone, davon Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1-2 TL Senf	3-4 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lammfilet:

Das Fleisch würzen und leicht bemehlen. Dann in Butter und Rapsöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Knoblauchknolle mittig, senkrecht halbieren. Knoblauch in der Fleischpfanne auf beiden Seiten anbraten, dann mit Weißwein ablöschen und etwas Wasser hinzufügen. Langsam einköcheln lassen. Mit Sojasauce, Worcestersauce, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Lammfilets zugeben und kurz aufwärmen.

Für die Polenta:

Milch und 400 ml gesalzenes Wasser erhitzen, Polenta langsam unter ständigem Rühren darunterziehen. Nach 2-4 Minuten sollte sie gar sein.

Parmesan reiben. Parmesan und Butter unter die Polenta ziehen.

Peperoncini der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Unter die Polenta rühren. Mit Sabal Oelek, scharfer ChilisaUCE, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sahne verfeinern.

Für die Zucchini:

Zucchini der Länge nach halbieren, Kerne in der Mitte entfernen und in 3 mm dicke Halbmondscheiben schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Beides kurz in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tomatensalat:

Tomaten in runde Scheiben schneiden. Basilikum klein schneiden.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und über die Tomaten geben. Tomaten mit Basilikum dekorieren.

Markus Allemann am 15. Juni 2023