

Lamm-Rücken mit Zwiebel-Soße, Polenta, Rahm-Mangold

Für zwei Personen

Für die Zwiebelsauce:

2 m.-große rote Zwiebeln	4 cm Meerrettich	100 ml trockenen Rotwein
100 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Oregano	1 Thymianzweig	1 Lorbeerblatt
1 EL Speisestärke	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Lammrücken:

2 Lammlachse à 150 g	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

50 g Instant-Polenta	80 g Parmesan	100 ml Sahne
10 g Butter	300 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Rahm-Mangold:

500 g Mangold	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb	50 ml Sahne	Muskatnuss
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebelsauce:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und einrühren. Lorbeerblatt dazugeben. Dann mit Rotwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Rosmarin, Thymian und Oregano zusammenbinden und als kleines Bündel mit in die Sauce geben. Köcheln lassen. Kräuter wieder herausnehmen und Sauce mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken. Bei Bedarf mit Stärke binden.

Für den Lammrücken:

Lammlachse in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch abziehen, jeweils halbieren und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Danach in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Für die Polenta:

150 ml Fond mit Sahne und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und Polenta einrühren. Regelmäßig umrühren damit sie nicht anbrennt. Dabei quellen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz weiteren Fond unterrühren. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter kurz vor dem Servieren unterheben. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Für den Rahm-Mangold:

Mangold putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl glasig dünsten und dann den Mangold dazugeben. Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Knoblauch pressen und Mangold damit abschmecken. Kurz vor dem Servieren Schale der Zitrone abreiben und über den Mangold geben.

Anemone Vogels am 17. Juni 2024