

Lamm-Filet gefüllt, Mango-Polenta, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen	4-5 cm Ingwer	2 Zitronen, Saft
10 Blätter Basilikum	2 EL dunkles Sesamöl	2 Prisen Pfeffer
2 Prisen Salz		

Für das Fleisch:

2 Lammfilets à 100 g	1-2 große, rote Chilischote	6-10 Blätter Basilikum
Olivenöl		

Für die Polenta:

100 g Instant-Polenta	1-2 kleine Chilischote	1 reife Mango
1 Zitrone, Saft	100-150 ml Kokosmilch	Gemüsefond
1 EL Fischsauce	1 TL Marinade, s.o.	1 EL Sushi-Essig
2 EL Sonnenblumenöl		

Für den Salat:

50 g Wildkräutersalat	3 Kumquats	1 Zitrone, Saft
2 Spritzer Fischsauce	2 EL Sushi-Essig	2 EL Sesamöl

Für die Marinade:

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und reiben. 2 TL Knoblauch, 2 TL Ingwer, einen Schuss Zitronensaft, Basilikum, Sesamöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und gut pürieren. $\frac{1}{2}$ TL Marinade für die Polenta beiseitestellen.

Für das Fleisch:

Chili längs aufschneiden, entkernen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.

Lammfilet in Schmetterlingsform dünn aufschneiden, plattieren und mit der Marinade (s.o.) bestreichen. Dann mit Chili und Basilikum belegen und aufrollen. Rolle mit Zahnstochern fixieren. Rolle mit Marinade einstreichen und ziehen lassen. Lamm-Rolle in wenig Olivenöl goldbraun braten, dann im Ofen ruhen lassen.

Für die Polenta:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit der Kokosmilch pürieren.

Restliche Mango in Stückchen schneiden. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und hacken. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen.

Alle Zutaten unter Rühren aufkochen lassen. Sollte die Polenta zu fest sein, etwas Gemüsefond nachgießen. Nach und nach Mangostückchen unterrühren. Bis zum Servieren warmhalten.

Für den Salat:

Salat verlesen, ggf. waschen und trockenschleudern. Zitronensaft mit Fischsauce, Sushi-Essig und Sesamöl verrühren und Salat damit marinieren. Kumquats in Scheiben schneiden und den Salat damit garnieren.

Gregor Wagner am 25. Juli 2024