

Lamm-Koteletts mit geschmorten Tomaten und Polenta

Für 2 Personen

6 Lammkoteletts à ca. 80 g	Salz, Pfeffer	4 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian	4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
500 g kleine Strauchtomaten	Zucker	250 ml Milch
80 g Polenta (Maisgrieß)	1 EL Butter	

Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Form legen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und zu den Lammkoteletts geben (2 Zweige Rosmarin und 2 Zweige Thymian zurückbehalten). 2 Knoblauchzehen andrücken und ebenfalls zugeben, mit 3 EL Olivenöl begießen und abgedeckt im Kühlschrank 2-5 Stunden marinieren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform geben. 2 Knoblauchzehen schälen, vierteln und mit restlichem Rosmarin zwischen den Tomaten verteilen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten garen. Die Milch mit 2 Zweigen Thymian aufkochen, dann Thymian herausnehmen und langsam den Maisgrieß einrühren. Unter Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen und zuletzt 1 EL Butter untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen, das Öl etwas abtropfen lassen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz braten, das Fleisch sollte im Kern noch rosa sein. Polenta auf die Tellermitte geben, die Lammkoteletts darauf setzen und die Tomaten darum herum anrichten.

Karlheinz Hauser 11. Juni 2012