

# Lamm-Rücken mit Bohnen und Polenta

## Für 4 Personen

### Für den Lammrücken:

2 kg Lammrücken mit Knochen	4 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Petersilie	3 Scheiben Weißbrot	1 EL weiche Butter
1 TL Senf	1 EL Madeira	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	100 ml Lammjus	

### Für die Polenta:

200 ml Milch	100 ml heller Kalbsfond	2 Zweige Rosmarin
1 Prise Muskat	1 EL Butter	4 EL Polenta (Maisgrieß)
1 EL Mascarpone		

### Für die Bohnen:

200 g breite Bohnen	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
1 EL Butter	1 Prise Muskat	

Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Polenta:

Milch, Kalbsfond und Rosmarin mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30-40 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Bohnen:

In der Zwischenzeit die breiten Bohnen schräg in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser weich kochen und im Eiswasser abschrecken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Für den Lammrücken:

Die Lammrücken ausbeinen, das Fett entfernen und in 8 Medaillons portionieren. Für die Kräuterkruste Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in einem Cutter klein mixen. Das Weißbrot sehr klein schneiden. Kräuter, Butter und Senf in eine Schüssel geben, gut durchkneten, Weißbrot zugeben und alles mit Madeira, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammmedaillons leicht salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Mit der Kräutermasse bestreichen und für wenige Minuten in dem vorgeheizten Ofen gratinieren, bis die Kruste knusprig wird und Farbe annimmt. In einer Pfanne 1 EL Butter auslassen, Schalotten und Bohnen darin anschwanken, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lammjus in einem Topf erwärmen. Zuletzt Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken. Je 2 Lamm-Medaillons auf die Teller geben, mit den heißen Schnippelbohnen und der Polenta anrichten und mit etwas Lammjus nappieren.

Frank Buchholz am 07. April 2014