

Lamm-Spieße auf Kräuter-Polenta

Für 4 Personen

Für die Polenta:

2 Zweige Rosmarin

200 ml Milch

Muskat

1 EL Mascarpone

2 Zweige Thymian

100 ml heller Kalbsfond

1 TL Butter

2 Zweige Basilikum

Meersalz, Pfeffer

4 EL Polenta (Maisgrieß)

Für die Lammspieße:

5 Zweige gemischte Kräuter

1 Msp. Senf

8-12 Lammfilets, pariert (ca. 600 g)

2 EL Pflanzenöl

1/4 Knoblauchzehe

1 rote Paprika

Meersalz, Pfeffer

8 EL Lammfond

1 EL weiche Butter

1 gelbe Paprika

60 g Ofentomaten

1 EL Butter

Für Polenta die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Milch und Kalbsfond mit den Kräuterzweigen in einen Topf geben 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. Zum Schluss Mascarpone unterrühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Weiche Butter mit Senf, Knoblauch und Kräutern gut vermischen und kalt stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Lammfilets halbieren, salzen und pfeffern. Abwechselnd mit den Ofentomaten und Paprikawürfeln auf 2 lange Holzspieße stecken und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl auf beiden Seiten ganz kurz anbraten. Dann auf einem Rost (mit einem Blech darunter) im 160 Grad heißen Ofen etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen.

Den Lammfond in einem Topf erhitzen. Dann die Spieße in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken.

Polenta auf vier Teller verteilen und Fleischspieße aufsetzen. Mit dem Lammfond umgießen. Die Kräuterbutter auf dem heißen Fleisch zerlaufen lassen und servieren. Tipp für Ofentomaten:

je 2 Zweige Rosmarinzweige, Thymian und Basilikum

10 vollreife Tomaten

1 junge Knoblauchknolle

Olivenöl zum Bestreichen und Beträufeln

Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Ofentomaten Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Tomaten blanchieren, häuten und vierteln. Von der Knoblauchknolle 1 Zehe ablösen, halbieren, ein großes Blech damit einreiben und mit Öl bestreichen. Die Tomaten nebeneinander auflegen, mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchknolle in sehr dünne Scheiben schneiden und samt den Kräutern über die Tomaten verteilen. Im 80 Grad heißen Ofen etwa 3 Stunden trocknen lassen. Anschließend Knoblauch und Kräuter entfernen.

Frank Buchholz am 16. März 2015