

Lamm-Rücken-Filet mit Kräuter .Polenta und Chili- Aprikosen

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammrückenfilets à 200 g 8 Scheiben Frühstücksspeck Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

100 g Polentagrieß 400 ml Gemüsefond 50 ml Sahne
 $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie $\frac{1}{4}$ Bund Minze $\frac{1}{4}$ Bund Thymian
Salz Pfeffer

Für die Aprikosen:

6 Aprikosen 1 rote Chili 1 Orange
1 EL Honig 2 EL Weißweinessig Salz
Pfeffer

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch den Lammrücken mit Pfeffer würzen. Speck zwischen Frischhaltefolie dünn ausrollen und das Fleisch damit umwickeln. Fleisch mit Küchengarn in Form binden. Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten ohne Fett circa fünf Minuten rundum kräftig anbraten. Auf ein Ofengitter legen und im Ofen 15 Minuten garen.

Für die Polenta 300 Milliliter Fond aufkochen und die Polenta einrühren. Einmal aufkochen lassen und die Polenta zehn Minuten ausquellen lassen. Petersilie, Minze und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Kräuter im restlichen Fond fein aufmischen.

Für die Aprikosen diese waschen, halbieren und den Stein entfernen. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Aprikosen, Chili und Honig in einem Topf anschwitzen. Mit dem Weißweinessig und dem Saft einer Orange ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, den Kräuterfond unterrühren und zwei Esslöffel geschlagene Sahne unterheben. Kräuterpolenta als Streifen auf die Teller geben. Das Fleisch in sechs Tranchen schneiden und auf die Polenta legen. Die Aprikosen mit dem Sud um das Fleisch verteilen und servieren.

Johann Lafer am 22. Juli 2016