

Lamm-Filet-Lungenbraten-Roulade mit Mango-Polenta

Für 4 Personen

Mangopolenta:

1 Mango, reif	0,5 Zitrone	1 cm Ingwer, frisch
1 Zehe Knoblauch	4 Schalotten, klein	1 EL Sesamöl, dunkel
2 EL Sonnenblumenöl	330 g Mangomark	0,5 l Kokosmilch
125 ml Wasser	2 EL Fischsoße	0,5 TL Chiliflocken
2 EL Soße, süßsauer	250 g Schnellpolenta	Szechuanpfeffer
Sojasoße	Salz	

Roulade:

4 Lammlungenbratenfilets, a 100 g	4 Shiitakepilze, frisch	1 Zehe Knoblauch
4 Frühlingszwiebeln	4 Riesen-Garnelen	1 TL Sesamöl
1 EL Sojasoße	1 EL Apfelbalsam, süß	1 EL Sonnenblumenöl
Butter		

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Mangopolenta:

Das Fruchtfleisch der Mango in Würfel schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Ingwer und die Knoblauchzehe fein reiben. Die Schalotten fein würfeln. Sesamöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anrösten. Schalotten, Ingwer- und Knoblauchwürfel, Zitronensaft, Mangomark, Kokosmilch, Wasser, Chiliflocken, süßsaure Soße, Szechuanpfeffer, Sojasoße, einen Teil der Mangowürfel und die Fischsoße in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Die Polenta darunter mischen und gut verrühren. Die restlichen Mangowürfel nun auch dazugeben und warm stellen.

Roulade:

Die Lammfilets jeweils noch einmal quer einschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Teile auseinander klappen. Innen etwas mit dem Messer einschneiden. Die Shiitake in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel und Riesen-Garnelen ebenso in feine Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die zerkleinerten Garnelen mit der Knoblauchzehe darin anbraten. Sojasoße und Balsamessig zugeben und die Shiitake und Frühlingszwiebel darin eine Minute braten. Den Bratsud aufbewahren. Die Füllung aus der Pfanne nehmen und das Lamm damit zu einem Drittel belegen. Das Lamm zu einer festen Roulade formen und mit einem Kochfaden zubinden. Eine weitere Pfanne heiß machen, Sonnenblumenöl und etwas Butter darin erhitzen und die Rouladen goldbraun braten. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen etwa zehn bis 15 Minuten ruhen lassen. Die Mangopolenta auf vier Tellern anrichten. Die Fäden von der Lamm-Roulade entfernen. Die Roulade in fingerbreite Scheiben quer durchschneiden und auf die Polenta legen. Etwas Bratsud rüber träufeln. Mit je einer Prise geschrotetem Szechuanpfeffer garnieren.

Sohyi Kim am 07. Januar 2011