

Gekrätertes Lamm-Karree mit Rotwein-Feigen, Polenta

Für vier Portionen

1 kg Lammkarree	Salz	Pfeffer
2 EL Senf	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
3 Stiele Rosmarin	3 Stiele Thymian	400 ml Gemüsefond
50 g Instant Polentagrieß	Muskatnuss	100 ml Sahne
2 Stiele Rosmarin	4 Stiele Thymian	3 Stiele Minze
30 g Parmesan	8 Feigen	2 Schalotten
30 g Zucker	250 ml Rotwein	1 Zweig Rosmarin
1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch	

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Senf bestreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten. Kräuter und Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben. Auf ein Ofengitter legen, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und 20 bis 25 Minuten im Backofen garen.

Gemüsebrühe und 50 Milliliter Sahne mit Rosmarin und Thymian aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen, Kräuter wieder entfernen. Polentagrieß einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Auf kleinster Flamme fünf bis acht Minuten ausquellen lassen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sahne steif schlagen, Minze fein hacken, Parmesan fein reiben. Thymian und Rosmarin fein hacken. Sahne, Parmesan und die Minze zuletzt unter die fertige Polenta heben.

Feigen abbrausen, schälen und halbieren. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Schalotten zugeben und anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, Rosmarin zugeben.

Zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Feigen in den Sud legen und bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Lammkarree aus dem Ofen nehmen, in den Kräutern wenden, in Tranchen schneiden. Fleisch mit Salz würzen. Polenta auf Tellern verteilen, Lamm darauf legen und die Feigenhälften und Schalotten mit dem Rotweinsud darauf verteilen.

Tipp:

Dazu einen bunten Tomatensalat servieren. Dafür 500 Gramm bunte Tomaten häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz, Pfeffer und drei Stielen frisch gehackter Petersilie marinieren.

Johann Lafer am 27. Juni 2015