



Lammrücken mit provenzalischer Kräuterkruste mit Wachtelbohnen und gebratener Chorizopolenta



Rezept für 4 Personen

750g Lammrücken ohne Knochen, Pflanzenöl, 200g Toastbrot,
3 Stängel Thymian, 3 Stängel Rosmarin, 2 Stängel Salbei, 100 g
Butter, 2 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan, 1 Esslöffel Senf

Die Lammrücken salzen und pfeffern und im heißen Pflanzenöl von beiden Seiten anbraten. Auf ein Gitter setzen. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot fein zerzupfen. Die Kräuter von den Stielen zupfen, die Blätter fein hacken. Den Knoblauch schälen, den Keimling entfernen und fein hacken. Alles zusammen mit der Butter zum Brot geben, den Parmesan dazu reiben, den Senf dazu geben und alles verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kruste gleichmäßig auf den Lammrücken auftragen und das Ganze unter dem Umluftgrill bei 220°C überbacken. Am besten mit einem Kernthermometer die Temperatur überprüfen (56°C).

Für die Bohnen: 250 g Wachtelbohnen, 50 g Karotten, 50 g Sellerie, 2 Schalotten, 2 Zweige Thymian

Die Bohnen in gesalzenem Wasser weich kochen und abgießen. Die Karotte und den Sellerie in feine Würfel schneiden. Die Schalotten ebenfalls fein würfeln. Den Thymian abzupfen und fein hacken. Die Gemüse- und Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen, die Bohnen und den Thymian zugeben und kurz mit garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Polenta: 80 g Polenta, 400 ml Milch, 1 Rosmarinzweig, 100 g Chorizo (spanische Paprikasalami), etwas Mehl

Die Chorizo fein schneiden. Die Milch mit dem Rosmarinzweig aufkochen. Den Zweig entfernen und die Polenta mit einem Schneebesen in die kochende Milch einrühren. Solange auf dem Herd weiter rühren, bis die Polenta komplett ausgequollen ist und sich nicht mehr sandig anfühlt. Die geschnittene Chorizo hinein rühren. Die Polenta auf ein Backpapier streichen, etwa 1 cm dick, und mit einem zweiten Backpapier bedecken. Etwas abkühlen lassen. Die abgekühlte Polenta in Streifen schneiden und im Mehl wälzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Polenta von beiden Seiten knusprig braten.

Die Polentascheiben auf einen vorgewärmten Teller setzen, die Bohnen dazwischen löffeln und mit einem gebratenen Thymianzweig garnieren. Den Lammrücken aufschneiden und als Fächer auf der Polenta anrichten. Mit etwas Lammjus angießen und servieren.

Guten Appetit!

Andreas Berndt
Danziger Straße 7
69124 Heidelberg

Mietkoch und Privatcatering
Telefon: 0172 344 96 36

Mail: schmeckt@tisch-am-fenster.de

www.tisch-am-fenster.de