

,Gasthof Kreuz Frastanz

Lammrücken mit Bärlauchkruste und Tomatenpolenta

Zutaten für 4 Personen

Tomatenpolenta:

180 gr. Polenta grob
70 gr. Olivenöl (natives)
150 gr. getrocknete Tomaten
100 gr. gehackte Zwiebeln
0,5 l Geflügelsuppe (Wasser)
Salz Muskatnuss
Parmesan nach Geschmack

Polenta:

Gehackte getrocknete Tomaten und Zwiebeln mit Olivenöl anschwitzen,
Polenta dazu geben kurz mitanschwitzen, mit Geflügelsuppe oder Wasser aufgießen, mit Salz und Muskat abschmecken und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
Auf ganz kleine Hitze stellen und unter fleißigem rühren ca. 20 Min. ausquellen lassen.
Zum Schluss mit geriebenem Parmesan binden.

Bärlauchbutter zum überbacken:

150 gr. Butter
3 Eidotter
75 gr. Brösel
75 gr. Bärlauch gehackt
Salz, Pfeffer

Bärlauchbutter:

Weiche Butter schaumig rühren, nach und nach Eidotter einrühren, Bärlauch dazugeben und die Brösel unterrühren.
Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Auf eine Folie geben, in eine 3 - 4 cm dicke Rolle einrollen und im Kühlschrank überkühlen lassen. (kann auch vorbereitet werden – hält sich im Kühlschrank mehrere Tage, gut eingepackt im Tiefkühler mehrere Monate).

Lammrücken:

600 gr. Lammrückenfilet oder
900 gr. Lammrücken mit Bein
0,4 l brauner Fond
0,1 l Portwein
Salz, Pfeffer, Kräuter
(Majoran, Thymine, Origano,
Rosmarin usw.)
Olivenöl (hitzebeständiges)

Lammrücken:

Lammrückenfilet mit Salz-Pfeffer- und Kräutermischung würzen.
Olivenöl in Pfanne erhitzen, Filet einlegen und auf beiden Seiten rasch anbraten. Filet aus der Pfanne nehmen auf feuerfeste Platte geben und an einem warmen Platz (z.B. offenes Backrohr) ein paar Minuten zeihen lassen.
Während dessen Bratrückstand in der Pfanne mit Portwein (oder kräftigem Rotwein) ablöschen, mit braunem Fond aufgießen und Sauce gut zur Hälfte einreduzieren lassen.

p.s:

Statt Bärlauch können auch andere Kräuter verwendet werden (Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Thymian, Minze usw. – einzeln oder gemischt)

Die ausgekühlte Butterrolade in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden, das Lammrückenfilet damit belegen und im Rohr bei eingeschaltetem Grill überbacken. (unterste oder zweite Schiene – langsam überbacken lassen – zu nahe am Grill verbrennen die Brösel sehr schnell)

Statt Lammrücken eignen sich auch ein Hühnerbrüstchen, Schweinesteak, Schweinefilet, Entrecote, Kalbssteak usw.

Mit einem Suppenlöffel Nockerln aus der Polenta formen, 2-3 auf Teller anrichten, daneben das in Tranchen geschnittene Lammrückenfilet anrichten, mit reduzierter Sauce napieren und mit frischen Kräutern (gehackter Bärlauch, Rosmarinzweig, Thymiansträußchen usw.) garnieren.