

# Lamm aus der Romandie mit Tessiner Polenta, Paprika und Bärlauchjus



Ein Rezept von Rolf Fliegau, Chefkoch im Restaurant Ecco bei Hotel Giardino.

## Zubereitung



Benötigte Zeit ca. 180 Minuten



Schwierigkeitsgrad Schwierig - Für Profis



Menge 2 Personen

## Eigenschaften



Teller Fleisch - Lamm



Typisches Produkt Polenta - 0 km



Geeignet für Frühling - Spezielle Mittagessen

## ZUTATEN

Lammrücken  
gebraten

- Lammrücken
- Knoblauch
- Thymian
- Pesto von getrockneten Paprikaschalen (Anweisungen unten)
- Frische Zitrone
- Schnittlauch

Confierte Paprika

- Paprika
- Olivenöl
- Thymian
- Rosmarin
- Knoblauch

Pesto  
getrockneten  
Paprikaschalen

- Rote Paprika
- Olivenöl
- Salz

Auberginen-  
kompott

- 1 Aubergine
- Olivenöl
- Salz
- Thymian
- Knoblauch
- 10 g Schalottenbrunoise
- 10 ml Kalbsjus
- 10 g Misopaste
- Limettenabrieb
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Tessiner Polenta

- 100 g Tessiner Polenta
- 160 ml Milch
- 160 ml Geflügelfond
- Salz
- Thymian
- Rosmarin
- Knoblauch
- 1 Eigelb
- 10 g gerieben Parmesan

## Lammrücken gebraten

### ZUBEREITUNG

1. Lammrücken parieren, dabei das Fett auf dem Rücken stehen lassen und fein einritzen, mit Salz würzen und in Nussbutter scharf anbraten, so dass das Fett schön Farbe bekommt.
2. Im Ofen bei 180 Grad für 3 Minuten garen, anschliessend im Holdomat ziehen lassen, so dass die Temperatur nochmals ansteigt und das Fleisch ruhen kann.
3. Anschliessend in der Pfanne nochmals braten, frische Butter zugeben sowie Thymian und Knoblauch und das Lamm darin nochmals braten.
4. Vor dem Servieren mit Paparikapesto einstreichen, Schnittlauch und frische Zitronenzeste obenauf geben und mit Fleur de sel und und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

## Confierte Paprik

1. Olivenöl erwärmen und Kräuter und Knoblauch darin ziehen lassen, so dass es schön aromatisiert.
2. Paprika schälen, rund ausstechen oder in eine beliebige Form bringen und in dem Öl confieren, bis sie weich sind, aber noch leicht Biss haben, herausnehmen, Paprika und Öl auskühlen lassen und die Paprika im Öl einlegen und aufbewahren.
3. A la minute die Paprika in der Pfanne mit etwas vom Olivenöl erwärmen.

## Pesto getrockneten Paprikaschalen

1. Rote Paprika schälen und die Schale im Excalibur oder im Ofen komplett trocknen, in den Thermomix geben, mixen, etwas Olivenöl zugeben und eine Art Pesto herstellen.
2. Mit etwas Salz würzen.

## Auberginen- kompott

1. Aubergine halbieren, einschneiden mit etwas Olivenöl, Thymian, Knoblauch und Salz marinieren, wieder zusammensetzen
2. Im Ofen bei 160 Grad 50 Minuten garen, anschliessend herausnehmen, 15 Minuten ausdämpfen lassen.
3. Schalotten in etwas Olivenöl farblos anschwitzen, Aubergine zugeben und etwas einkochen lassen, mit den restlichen Zutaten würzen und abschmecken.

## Tessiner Polenta

1. Milch und Gelfügelnd aufkochen und mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch aromatisieren, 10 Minuten ziehen lassen und passieren.
2. Polenta in einer Pfanne trocken und bei milder Hitze leicht rösten, bis ein angenehmer Geruch aufsteigt, mit der Kärutermilch ablöschen, würzen, Topf abdecken und 20 Minuten ziehen lassen.
3. Polenta nochmals heisse machen, Eigelb und Parmesan einrühren, auf ein Blech streichen und im Kühlschrank auskühlen lassen.
4. Die Polenta ausstechen und in einer Pfanne in etwas Nussbutter von beiden Seiten goldgelb braten.

## Bärlauchjus

1. Lampparrüren in etwas Öl scharf und mit Farbe anbraten, Schalotten und Champignons zugeben und ebenfalls mitbraten, mit leicht Farbe.
2. Lammknochen im Ofen bei 180 Grad goldgelb rösten ebenfalls zugeben.
3. Mit Alkohol ablöschen und einkochen, bis dieser komplett reduziert ist, mit Geflügelfond und Kalbsjus auffüllen und aufkochen, Knoblauch und Kirschtomaten zugeben und 20 Minuten leicht köcheln l'Assen, bis die Sauce die nötige Kraft hat.
4. Durch ein feines Sieb passieren, nochmals aufkochen, Kräuter und Zitronenzeste zugeben, nochmals kurz ziehen lassen und passieren.

## Anrichten

Gebratene Polenta auf den Teller setzen und das Fleisch daneben platzieren, Paprikaschieben dekorativ anrichten und eine Nocke des Auberginenkompotts daneben setzen. Paprikapesto als kleine Punkte auf den Teller verteilen, Jus angiessen und mit Mikrokräutern dekorieren.