

# Lamm-Rücken in Kräuter-Kruste, Polenta

Für 2 Portionen

## Kräuterpanade:

200 g Panko  
1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie, gehackt	1 Knoblauchzehe, gehackt
----------------------------	--------------------------

## Lammrücken:

400 g Lammrücken	100 g Mehl	1 Ei, verquirlt
Salz, Pfeffer	100 g Butterschmalz	

## Polenta:

100 g Polenta	300 ml Milch	1 Thymian, geschnitten
30 g Butter	30 g gerieb. Parmesan	Salz, Pfeffer
2 Schalotten, geschnitten	1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe

## Paprika:

2 rote Paprika	Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl		

## Kräuterpanade:

Die Zutaten gut vermengen.

## Lammrücken:

Den Lammrücken salzen und pfeffern. Zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen. Zum Schluss mit der Kräuterpanade panieren.

Butterschmalz in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch von beiden Seiten je nach Dicke zwei bis drei Minuten goldbraun anbraten. Zum Abfetten auf Küchenpapier legen.

## Polenta:

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anbraten, dann Thymian dazugeben.

Mit der Milch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Die Polenta unter ständigem Rühren in die aromatisierte Milch einrieseln lassen und langsam aufkochen.

Für zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend die kalte Butter und den Parmesan dazugeben. Die Polenta gut durchmischen und cremig servieren.

## Paprika:

Die Paprika im Backofen bei ca. 250 Grad schwarz werden lassen.

Olivenöl mit etwas Thymian, Knoblauch kurz erhitzen, bis der Knoblauch anfängt, leicht braun zu werden. Dann etwas herunterkühlen. Zusammen mit der schwarzen Paprika in einen Tiefkühlbeutel geben.

Die Paprika fängt dadurch an zu schwitzen und die Haut lässt sich anschließend gut abziehen. Durch das Rösten bekommt die Paprika ihr köstliches Grillaroma. Die Paprika pellen und etwas klein schneiden. Mit dem Olivenöl aus dem Beutel marinieren und lauwarm zum Lamm servieren. Mit etwas Basilikum dekorieren.

Alexander Wulf am 28. April 2026