

Provenzalisches Lamm-Filet mit Polenta-Talern

Für 2 Personen

1 Lammfilet, á 350 g	200 g schnelle Polenta	1 Fleischtomate
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	100 g Parmesan, im Stück
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Basilikum	3 Zweige Thymian
1 EL Butter	500 ml Hühnerfond	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen abziehen und die Pfanne damit ausreiben. Anschließend etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Lammfilet mit dem Rosmarin anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen stellen. Für die Tomaten-Mischung etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Strunk der Tomate und die Kerne entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum zupfen. Einen Zweig Thymian zupfen. Die Zwiebel, die Tomate und das Basilikum andünsten. Für die Polentataler den Hühnerfond in einem Topf erhitzen. Die Polenta und die Thymianzweige dazugeben. Mit Salz würzen. Die Butter hinzufügen. Den Parmesan hinein reiben. Die Thymianzweige entfernen und die Polenta auf einem Brett abkühlen lassen. Anschließend in passende Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Polentataler anbraten. Das Lammfilet aus dem Ofen nehmen. Die Tomaten-Mischung, die Polentataler und das Fleisch auf einem Teller anrichten.

Carolin Bendel am 01. Juni 2011