

# Lamm-Karree, Polenta, grüner Spargel, Pfirsich-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für das Lammkarree:**

|                         |                     |                  |
|-------------------------|---------------------|------------------|
| 6 Lammkoteletts à 100 g | 1 EL Koriandersamen | 1 EL Kümmel      |
| 1 EL Kreuzkümmel        | 1 TL Cayennepfeffer | 1 EL grobes Salz |
| Olivenöl                | schwarzer Pfeffer   |                  |

**Für das Pfirsich-Chutney:**

|                             |                    |                           |
|-----------------------------|--------------------|---------------------------|
| 2 gelbfleischige Pfirsiche  | 1 Zitrone          | 2 Schalotten              |
| 1 Ingwer                    | 75 g Rohrzucker    | 1 TL Chilipulver          |
| 1 Msp. Safran               | 100 ml Cidre-Essig | 1 TL Sezuan-Pfefferkörner |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | Salz               |                           |

**Für die Polenta:**

|                               |                  |                         |
|-------------------------------|------------------|-------------------------|
| 80 g Instant-Polenta          | 2 EL Butter      | 40 g Pecorino           |
| 250 ml Gemüsefond             | 100 ml Vollmilch | 1 Muskatnuss            |
| $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken | Olivenöl         | Salz, schwarzer Pfeffer |

**Für den Salat:**

|                          |               |                             |
|--------------------------|---------------|-----------------------------|
| 8 Stangen grüner Spargel | 1 Zitrone     | 1 Orange                    |
| 1 Zweig Estragon         | 2 EL Olivenöl | Meersalz, schwarzer Pfeffer |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Lammkarree die Koriandersamen, den Kümmel, den Kreuzkümmel und den Cayennepfeffer in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie anfangen zu duften. Anschließend in einen Mörser geben, vermischen und zerstoßen. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen, mit den Gewürzen einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und Olivenöl hinzugeben. Das Lammkarree mit der Fettseite nach unten hineingeben, braun anbraten und umdrehen. Das Lamm in den Ofen schieben und zwölf Minuten garen. Vor dem Aufschneiden fünf Minuten ruhen lassen. Für das Chutney die Pfirsiche entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen, den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und etwas Schale reiben. Die Pfirsiche, der Ingwer, die Schalotten, der Rohrzucker, das Chilipulver, den Zitronensaft, die Pfefferkörner und den Zitronenabrieb in einen Topf geben und mit 40 Millilitern Wasser auffüllen. Zehn Minuten kochen lassen und den Cidre-Essig hinzugeben. Anschließend das Chutney aufkochen. Den Safran vor dem Servieren unterheben und mit Salz verfeinern. Für die Polenta den Gemüsefond und die Milch aufkochen. Unter Rühren die Polenta mit einem Schneebesen hinzugeben. Etwas Muskatnuss reiben und mit Salz und Pfeffer die Polenta würzen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten offen quellen lassen und häufig umrühren. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Polenta darin goldbraun rösten. Anschließend mit Salz und Chiliflocken würzen. Den Pecorino reiben und mit der Butter unter die Polenta rühren. Für den Salat Wasser in einen Topf erhitzen. Den Spargel vom unteren Ende befreien, im Wasser drei Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Orange halbieren und auspressen. Etwas Zitronenschale reiben, die Zitrone halbieren und auspressen. Den Estragon hacken und mit Olivenöl, dem Orangen- und Zitronensaft, der Zitronenschale, Fleur de sel und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen. Die Spargelstangen dritteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin kurz anbraten. Mit der Vinaigrette vermischen. Das Lammkarree mit Polenta, dem Salat vom grünen Spargel und dem Pfirsich-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 01. Juli 2015