

Lamm-Filet-Spieß mit gebratener Polenta und Sau-Bohnen

Für 4 Personen

1 Schalotte	4 EL Butter	175 ml Geflügelfond
190 ml Milch	Meersalz	Pfeffermischung
1 Prise Muskat	100 g instant-Polenta-Grieß	1 TL Mascarpone
Olivenöl	150 g frische Saubohnen	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	320 g Lammfilet, pariert	60 g getrocknete Tomaten
1 EL Butter	8 EL Lammfond	Pfeffer

Für die Polenta Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Geflügelfond und Milch angießen, mit Salz, Pfeffermischung und Muskat würzen und aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln und 3-4 Minuten kochen lassen. Die Polenta etwas abkühlen lassen, dann Mascarpone einrühren. Die Masse 1,5 - 2 cm dick auf ein mit Frischhaltefolie überzogenes Blech streichen und kühl stellen, bis die Polenta ganz fest ist. Die Saubohnen in Salzwasser blanchieren und häuten. Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, jeweils vierteln und entkernen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Das Lammfilet in 6 gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Abwechselnd mit den Ofentomaten auf 2 lange Holzspieße stecken und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf beiden Seiten ganz kurz anbraten. Dann auf einem Rost (mit einem Blech darunter) im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen. Die aufgespießten Lammfilets vor dem Anrichten halbieren und die Holzspieße nach dem dritten Filet durchschneiden, sodass 4 Spieße entstehen. Diese in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken. Den Lammfond erhitzen. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Bohnen und Paprika schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta in 3 x 8 cm große Rechtecke schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Polenta-Scheiben auf vier Teller legen und jeweils 1 Spieß aufsetzen. Mit dem Gemüse umlegen und mit dem Lammfond umgießen.

Frank Buchholz Mittwoch, 23. Juni 2010