

# Lamm-Rücken, gegrillter Fenchel, Polenta-Rosmarin-Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Lamm:**

300 g Lammlachs	0,5 Zitrone	1 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	0,5 Orange	2 EL mildes Olivenöl
3 cm Vanilleschote	3 Zimtrindensplitter	5 Kardamomkapseln
Öl		

**Für den gegrillten Fenchel:**

4 Babyfenchel (à 45–50 g)	2 TL mildes Olivenöl	Mildes Chilusalz
---------------------------	----------------------	------------------

**Für das Polenta-Rosmarin-Püree:**

50 g Instant Polentamehl (Maisgrieß)	20 g Parmesan	200 ml Milch
50 g Butter	200 ml Gemüsefond	1 kleines Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss	mildes Chilusalz

**Für den Lavendeljoghurt:**

200 g Rahmjoghurt	0,5 Ingwer	0,5 Knoblauchzehe
1 EL Gemüsefond	1 TL Anissamen,	1 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Lavendelblüten	1 Vanilleschote
mildes Chilusalz		

**Für das Lamm:**

Mildes Chilusalz, zum Würzen Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Lammfleisch waschen, trocken tupfen und rundherum in der Pfanne kurz anbraten. Herausnehmen, auf das Ofengitter legen und im Backofen etwa 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Zitrone und Orange waschen und die Hälfte der Schale abreiben.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, fein hacken und mit Olivenöl, Knoblauch, Zitronenschale, Orangenschale, Vanille, Zimt und angedrücktem Kardamom in einer Pfanne erwärmen und einige Minuten ziehen lassen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in der Pfanne wenden und mit Chilusalz würzen.

**Für den gegrillten Fenchel:**

Ist kein Babyfenchel erhältlich, wird eine große Fenchelknolle in 2 bis 3 mm dicke Scheiben geschnitten, die gegrillt werden.

Fenchel putzen, waschen, die holzigen Stängel entfernen und die Knollen längs halbieren. (Der Strunk hält die Blätter zusammen und sollte daher nicht weg geschnitten werden.)

In einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze ohne (oder mit wenig) Öl auf beiden Seiten hell anbraten. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und mit Chilusalz würzen.

**Für das Polenta-Rosmarin-Püree:**

Zwei Esslöffel vom Parmesan reiben und beiseite stellen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und ebenfalls beiseite stellen. Fond mit Milch und Lorbeer in einem Topf aufkochen, das Polentamehl einrieseln lassen und unter ständigem Rühren in 5 bis 10 Minuten zu einem sämigen Püree kochen. Butter in einem Topf leicht über den Schmelzpunkt erhitzen, bis die enthaltene Milch beginnt sich zu bräunen, und ein Haselnussaroma freisetzt.

Püree vom Herd nehmen, Rosmarin, Parmesan und 2 Esslöffel braune Butter hinein rühren.

Mit Chilusalz und Muskat abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

**Für den Lavendeljoghurt:**

Anissamen, Fenchel- und Korianderkörner vermischen und in eine Gewürzmühle füllen. Joghurt mit Gemüsefond glatt rühren. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Vanillestange der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Lavendelblüten sowie 1 Messerspitze Knoblauch, 1 Messerspitze Ingwer und Vanillemark einrühren, mit den Gewürzen aus der Mühle würzen und mit dem Chilisalz und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben mit etwas brauner Butter verfeinern.

Tipp: anstelle der Einzelgewürze kann man auch ausgezeichnet Südfranzösisches Lavendelsalz nehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 24. August 2018