

Lammkrone, Parmesan-Polenta, Artischocken-Herzen

Für zwei Personen

Für das Lamm:

500 g Lammkrone, im Ganzen	1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 EL Öl	grobes Meersalz
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

60 g Instant-Polenta	1 große Knoblauchzehe	6 g Parmesan
50 g Sahne	300 g Gemüsefond	2 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	

Für die Artischocken:

4-6 Artischockenherzen	3 reife Rispen Tomaten	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 große Knoblauchzehe	1 Zitrone, Zesten, Frucht	1 EL Butter
250-300 g Gemüsefond	3 EL Olivenöl	1 Zweig Basilikum
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Salbei:

4-5 Zweige Salbei	Sonnenblumenöl	Salz
-------------------	----------------	------

Für das Lamm:

Den Backofen auf 130 Grad Heißluft vorheizen.

Das überschüssige Fett der Lammkrone vorsichtig entfernen und die Knochen säubern bzw. mit einem kleinen Messer abkratzen. Die Lammkrone von allen Seiten salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne in etwas Öl kurz anbraten. In den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 55-57 Grad garen. Danach die Krone herausnehmen und kurz rasten lassen.

In einer Pfanne Butter mit Rosmarin und Thymian angehen lassen und das Lamm kurz vor dem Anrichten nochmal in die heiße Butter geben, um es zu aromatisieren. Mit grobem Meersalz bestreuen.

Für die Polenta:

Knoblauch abziehen und in Olivenöl angehen lassen. Polenta dazugeben und kurz rösten. Mit Salz und Muskat würzen, dann Fond sowie Sahne aufgießen. Parmesan fein reiben und auf die Seite stellen. Kurz vor dem Anrichten den Parmesan in die Polenta einrühren. Knoblauch entfernen.

Für die Artischocken:

Zitrone heiß abspülen und zwei Streifen Zeste abschneiden.

Eine kleine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft bzw. Zitronenhälften vorbereiten. Die äußeren, holzigen Blätter von den Artischockenherzen entfernen und etwa 2 cm von der Spitze wegschneiden. Längs halbieren und sofort in das Zitronenwasser legen. So verfärben sich die Artischocken nicht so schnell.

Tomaten vom Strunk befreien und grob würfelig schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili in Olivenöl angehen lassen und dann die Artischocken auf der Schnittfläche anbraten bis sie etwas Farbe nehmen.

Basilikum zufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Tomaten dazugeben. Mit dem Fond aufgießen, Zitronenzeste zugeben und die Artischocken auf klei-

ner Stufe weich dünsten, aber nicht verkochen lassen. Artischocken aus dem Sud nehmen. Sud mixen und durch ein Sieb passieren. Sud zurück in den Topf geben, dann abschmecken und eine Flocke Butter dazugeben.

Artischocken wieder in den Tomaten-Sud geben.

Für den Salbei:

Öl in einem Topf erhitzen und den Salbei darin 30 Sekunden frittieren.

Auf ein Küchenkrepp legen, abtropfen lassen und etwas salzen.

Alexander Kumptner am 06. Juni 2025