

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



Geschmorter Lammschlegel

Zutaten:

Lamm

Ca 1000 g Lammschlegel Teile (Nuss, Schale..)

Ausgelöste Knochen

2 Stk Karotten

1 Stk gelbe Rübe

0,5 Stk Sellerie

2 Zwiebeln, Lauchabschnitte

5 EL Tomatenmark

250 ml Weißwein

2 l Wasser oder Fond

250 g geschälte Tomaten (Dose)

5 Knoblauchzehen

Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Pfeffer

Gebackene Polenta

250 g Milch

62,5 g Polenta

Salz

125 g Wasser

50 g Butter

125 g Mehl

2 Eier

Salz

Öl zum Ausbacken

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Tomaten – Bohnensalat

Ca. 40 Stk. rote und gelbe Cocktailtomaten

125 g grüne Bohnen blanchiert

75 g Schalottenwürfel

1 Knoblauchzehe

Thymianzweig

110 g Tomatenessig

60 g Leindotteröl

Prise Zucker

3 g Salz, Basilikumöl

60 g Leindotteröl

Prise Zucker

3 g Salz, Basilikumöl

Zubereitung:

Geschmortes Lamm

Das Lammfleisch rundherum scharf anbraten, die Knochen im Ofen für ca. 45 min bei 180 Grad rösten. Für den Ansatz das Gemüse, Zwiebel und Lauch braun rösten, tomatisieren, ablöschen und einreduzieren, diesen Vorgang ein zweites Mal wiederholen, mit Wasser, Fond oder Suppe aufgießen. Aufkochen lassen.

Knoblauchzehen, Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Pfeffer und geschälte Tomaten zugeben und das Fleisch darin im Ofen abgedeckt ca. 1h 30 min schmoren lassen. Fleisch ausstechen, die Soße reduzieren lassen, abseihen und binden. Abschmecken.

Polenta

Milch mit Salz aufkochen, Polenta einrieseln lassen, und ca. 10 min köcheln/quellen lassen. Beiseitestellen. Butter und Salz in Wasser erwärmen und aufkochen lassen, Mehl einrühren und mit Kochlöffel kräftig rühren (abbrennen) bis sich der Teig vom Topfboden löst. In der Küchenmaschine in die noch leicht warme Masse die Eier nach und nach einrühren. Danach die Polenta einrühren. Alles verbindet sich gut, wenn die Massen noch leicht warm sind. Fertige Masse überkühlen lassen – Nockerl ausstechen und im 160 Grad heißen Fett ausbacken

Tomaten – Bohnensalat

Tomaten halbieren, Bohnen im Salzwasser 5 min kochen – in Eiswasser abschrecken und klein schneiden. Für die Vinaigrette Schalotten fein würfeln, in neutralem Öl ohne Farbe anschwitzen, angedrückte Knoblauchzehe und Thymian begeben, mit Essig und Öl aufgießen, mit Salz und Zucker abschmecken. Bohnen und Tomaten ganz kurz anschwitzen und mit der vorbereiteten Vinaigrette vermischen. Mit Basilikumöl, frischem Basilikum und Zitronenthymian anrichten.