

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: Simeon Baker (Beispielfoto)



Rosa Lammrücken

(1 Portion)

Zutaten:

Lammrücken:

- 150–180 g Lammrücken (ohne Knochen, pariert)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 kleine Knoblauchzehe, angedrückt
- Salz & schwarzer Pfeffer
- Optional: ein kleiner Schuss Rotwein oder Port für die Sauce

Polenta:

- 50 g Polenta (fein oder mittelfein)
- 200 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 40 ml Sahne oder 1 EL Butter (für cremige Konsistenz)
- 1 kleine Knoblauchzehe, sehr fein gehackt oder gerieben
- ½ Limette (Abrieb + 1–2 TL Saft)
- 1 Prise Muskat
- 1 EL frischer Koriander, fein gehackt
- Salz & Pfeffer

Ratatouille-Gemüse:

- ¼ Zucchini (ca. 60–70 g), in kleinen Würfeln
- ¼ Aubergine (ca. 60–70 g), in Würfeln
- ½ kleine Paprika (rot oder gelb), gewürfelt
- ½ kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Tomate, gewürfelt oder 4–5 EL stückige Tomaten aus der Dose
- 1–2 EL Olivenöl

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

1 Zweig Thymian
1 kleines Stück Rosmarin
3–4 Basilikumblätter
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Lammrücken etwa 20–30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und von beiden Seiten gut salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl den Lammrücken 1–1,5 Minuten pro Seite kräftig anbraten, bis er eine schöne Bräunung hat. Die Hitze etwas reduzieren, Butter, Rosmarin, Thymian und die angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und den Lammrücken 30–60 Sekunden mit der schäumenden Butter übergießen. Anschließend kann das Lamm entweder in der Pfanne bei niedriger Hitze 2–4 Minuten sanft ziehen oder nach kurzem Anbraten im auf 120 °C vorgeheizten Ofen 6–10 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 54–58 °C erreicht ist. Danach den Lammrücken 3–5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt.

Für die Polenta die Brühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, die Polenta einrieseln lassen und unter Rühren 5–10 Minuten sanft köcheln, bis sie dick und cremig wird. Anschließend Knoblauch, Muskat und Sahne oder Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen, den Limettenabrieb unterrühren und kurz vor dem Servieren den frisch gehackten Koriander einarbeiten.

Für das Ratatouille die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl glasig anbraten, dann die Aubergine hinzufügen und 2–3 Minuten braten. Danach Zucchini und Paprika dazugeben. Tomatenwürfel sowie Thymian und Rosmarin einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und alles 10–15 Minuten leicht schmoren lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht verkocht ist, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die Kräuterzweige entfernen, optional mit Balsamico oder Zitronensaft abschmecken und das Basilikum in Streifen schneiden und erst zum Schluss einrühren.