

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Lammrücken, Kürbis-Polenta, Lavendel-Pfefferhonig

40 Minuten (ohne Stehzeit)/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 Lammrücken (ganzes Stück), 6 EL Olivenöl, Salz, 5 Schalotten, .

Für die Kürbis-Polenta: 500 ml Milch, 1/2 weiße Zwiebel, 1 EL Butter, 200 ml Gemüsefond, 250 g Kürbis (Langer von Neapel), Cayennepfeffer, 160 g Polentagrieß, 2 Zweige Thymian, 4 EL Cottage Cheese (Hüttenkäse), 1 EL geröstete Kürbiskerne, Salz, Pfeffer.

Für den Lavendel-Pfefferhonig: 200 g Honig, 20 g Lavendelblüten (getrocknet und gerebelt), 2 EL Apfelessig, 1 EL schwarzer Pfeffer, 1 EL Tellicherry-Pfeffer.

Zum Servieren: 100 ml Lammjus*, frische Lavendelblüten, geröstete Kürbiskerne.

Zubereitung

Den Lammrücken auslösen, portionieren und den Fettrand kreuzweise einschneiden. Mit Salz würzen und in heißem Olivenöl auf der Fettseite einlegen. Bei niedriger Temperatur braten. Schalotten schälen, in grobe Spalten schneiden und zum Fleisch geben.

Das Fleisch wenden, kurz braten lassen und anschließend auf ein Gitter legen. Im Rohr bei 130 °C Umlufthitze 10 bis 15 Minuten garen. Danach bei 60 °C ruhen lassen.

Für die Kürbis-Polenta Kürbis in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und fein schneiden; in der Butter in einem Topf anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Thymianblättern würzen. Milch und Gemüsefond zugießen.

Dann den Polentagrieß und Thymianzweig zugeben und unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, kurz vor dem Anrichten den Cottage Cheese und die gehackten Kürbiskerne einrühren.

Für den Lavendel-Pfefferhonig die beiden Pfeffersorten und den Lavendel mörsern, oder in einer Küchenmaschine fein mixen. Honig und Apfelessig auf ca. 40 °C erhitzen und mit der Pfeffermischung vermengen. 4-5 Stunden ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten 2 EL Lavendel-Pfefferhonig erhitzen und den Lammrücken darin schwenken.

Polenta auf einen Teller geben und mit dem Fleisch und Schalotten servieren. Etwas Lammjus zugießen und mit gehackten Kürbiskernen bestreut servieren.

***Tipp: Lammjus**

Zutaten

3 kg Lammknochen, 50 ml Olivenöl, ¼ Sellerie, 2 Karotten, 2 Gelbe Rüben, 2 Zwiebel, 10 Knoblauchzehen, 2 EL Paradeismark, 2 l Weißwein (Weißburgunder), 6 Lorbeerblätter, 6 Rosmarinzweige, 3 Thymianzweige, 1 EL Pfefferkörner, 1 TL Szechuanpfeffer

Zubereitung

Die klein gehackten Knochen in einem Bräter in Olivenöl braun rösten. Das Wurzelgemüse waschen, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zu den Knochen geben und mitrösten. Nachdem das Gemüse auch Farbe genommen hat, Paradeismark einrühren. Mit der Hälfte vom Weißwein ablöschen und reduzieren.

Den restlichen Weißwein und soviel Wasser zugießen, bis die Knochen bedeckt sind. 4-6 Stunden leicht köcheln lassen, die Knochen müssen leicht bedeckt mit Fond sind. In der letzten Stunde die Gewürze dazugeben.

Durch ein Sieb gießen und weiter reduzieren, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Erst bei der Weiterverarbeitung salzen.