

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Geschmorter Bauch vom Lamm, Fondant Gemüse, Schnittlauchpolenta

Zutaten

(6 Personen)

Für den Lamm-Bauch

- 1 ganzer Lammbauch, ausgelöst vom Fleischer Ihres Vertrauens
- eine Prise Salz
- Pfeffer
- 1 EL Estragonsenf
- 4 EL Butterschmalz
- 2 Karotten (gelb und orange)
- ½ Sellerieknolle
- ¼ L Rotwein
- ¼ L Portwein
- ½ L Gemüsefond
- ½ kg Lamm Jus
- Maisstärke zum Abbinden

Für die Schnittlauchpolenta

- 150 g Polenta Grieß
- ½ L Gemüsefond
- 1 EL Sauerrahm
- 2 EL Schnittlauch Öl

Zubereitung

Den Ofen auf 170° C vorheizen.

Den Lammbauch mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Einrollen, mit einem Küchengarn binden und außen salzen und pfeffern. Scharf in Butterschmalz anbraten.

Das Wurzelgemüse grob zusammenschneiden (einen Teil davon in kleine Würfel schneiden und beiseite geben) und in der Pfanne mitrösten. Das Fleisch in eine Ofenform legen.

Das Gemüse mit Portwein, Rotwein, Gemüsefond und Lamm Jus ablöschen und aufkochen lassen. Das Gemüse zu dem Lammbauch in die Ofenform und bei 170° C Heißluft ca. 1,5 - 2 h in den Ofen.

Den Bratensaft in einen Topf mit dem beiseitegelegten Wurzelgemüsewürfeln sieben und diese bissfest kochen. Bei zu wenig Bratensaft etwas Lamm Jus beigeben. Zum Schluss die Soße noch etwas mit Maisstärke binden.

Den Polenta Grieß in einem heißen Topf anrösten (linden). Erst wenn ein angenehmes Röstaroma dem Topf einweicht, mit dem Gemüsefond ablöschen und bei minimaler Hitzestufe langsam köcheln. Dann glattrühren und Sauerrahm und das Schnittlauch Öl untermengen.

Für das Schnittlauch Öl das Öl in einem Topf vorsichtig auf 50°C erhitzen. Dann das heiße Öl und den Schnittlauch mit einem Pürierstab flüssig mixen durch ein feines Sieb abseihen und im auf einem Eiswasserbad schnell herunter kühlen, damit es die grüne Farbe behält.

Danach für ca. einen Tag kühlstellen, damit sich die Trübstoffe setzen. Danach das Öl vorsichtig abschütten sodass die Trübstoffe zurückbleiben. Öl in dunkle Flaschen füllen und gekühlt lagern. Hält im Kühlschrank mind. 2 Monate. Kann man aber auch gut einfrieren.

Zum Servieren die Polenta auf einem flachen Teller anrichten, 2-3 Scheiben Lammbauch daraufsetzen und mit dem Wurzelgemüse übergießen.