

Lafers: Lammrückenfilet mit Kräuter-Polenta und Chili-Aprikosen

 happy-mahlzeit.com/2021/07/28/lafers-lammrueckenfilet-mit-kraeuter-polenta-und-chili-aprikosen

Zutaten für 2 Personen:

- 2 ausgelöste Lammrückenfilets à 200 g
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Polenta:

- 100 g Polenta-Grieß
- 400 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 1/4 Bund glatte Petersilie
- 1/4 Bund Minze
- 1/4 Bund Thymian
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Aprikosen:

- 6 Aprikosen
- 1 Orange
- 2 EL Weißwein-Essig
- 1 rote Chili
- 1 EL Honig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken mit Pfeffer würzen. Den Speck zwischen Frischhaltefolie dünn ausrollen, das Fleisch damit umwickeln und mit Küchengarn in Form binden. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten ohne Fett ca. 5 Minuten rundum kräftig anbraten. Dann auf ein Ofengitter legen und im Ofen 15 Minuten garen.

Für die Polenta 300 ml Fond aufkochen. Die Polenta einrühren, einmal aufkochen lassen und 10 Minuten ausquellen lassen. Petersilie, Minze und Thymian abrausen, trockenwedeln und zupfen. Kräuter im restlichen Fond fein aufmischen.

Die Aprikosen waschen, halbieren und den Stein entfernen. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Aprikosen, Chili und Honig in einem Topf anschwitzen. Mit Weißwein-Essig und dem Saft 1 Orange ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, den Kräuterfond unterrühren und 2 EL geschlagene Sahne unterheben.

Die Kräuter-Polenta als Streifen auf die Teller geben. Das Fleisch in 6 Tranchen schneiden und auf die Polenta legen. Die Aprikosen mit dem Sud um das Fleisch verteilen und servieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Die Küchenschlacht vom 22. Juli 2016

Episode: ChampionsWeek / Final-Hauptgericht