

Lammrücken

Auf Rosmarin-Jus mit feinem Bohngemüse und Polenta-Sticks

Etwa
452 kcal
pro Portion



Zubereitung

Lammrücken:

Den Lammrücken würzen, leicht anbraten und im Ofen bei 140° C ca. 8 Minuten zart rosa garen. Anschließend in Tranchen schneiden und anrichten. Den Bratensaft leicht mit dem Rosmarin einreduzieren und anrichten.

Bohngemüse:

Die Bohnen putzen und in Salzwasser garen. Nun die Zwiebeln und den gehackten Knoblauch leicht anschwitzen, Bohnen hinzu geben und abschmecken.

Polenta:

1 Liter Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Maisgrieß dazurieseln lassen und unter ständigem Rühren so lange kochen lassen bis sich die Polenta vom Topfrand löst. Auf einem Blech ca. 1,5 cm dick aufstreichen und abkühlen lassen. Die abgekühlte Polenta in längliche Sticks scheiden und in etwas Olivenöl anbraten.

Zutaten für 4 Portionen

700 g Lammrücken
250 ml Bratensaft
4 Zweige Rosmarin
500 g Bohnen
2 EL Olivenöl
80 g Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
200 g Maisgrieß
40 g Butter
1 Liter Wasser