

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Mai 2019 ▪
Hauptgang & Dessert mit Cornelia Poletto



Kerstin Döring

Lammfilet mit Knoblauch-Thymian-Sauce, cremiger Polenta und grüne Bohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 200 g
1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Knoblauch Sprossen
Fleur de Sel Salzflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Lammfilets in einer Pfanne 1-2 Minuten scharf in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei ruhen lassen. Mit Salzflocken und Knoblauchsprossen bestreuen.

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
4 Zweige Thymian
300 ml Lammfond
100 ml Sahne
6 cl Cognac
1 Zitrone
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Thymian dazu geben und mit Cognac und Lammfond ablöschen. Pfeffern und salzen und kurz einköcheln lassen. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb dazugeben.

Sauce durch ein Sieb passieren und die Sahne dazugeben. Nochmals köcheln, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für die Polenta:

150 g feinen Maisgrieß
400 ml Gemüsfond
200 ml Milch
50 g Parmesan (am Stück)
2 Lorbeerblätter
1 Zitrone
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond und Milch mit den Lorbeerblättern aufkochen lassen. Maisgries unter rühren langsam einrieseln lassen.

Hitze auf eine geringe Stufe reduzieren und rühren. Lorbeerblätter entfernen. Parmesan reiben. Mit geriebenem Parmesan, Zitronenabrieb, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

250 g grüne frische Bohnen
Bohnenkraut
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen und mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen bis die Bohnen bissfest sind.

Butter schmelzen. Bohnen abgießen, Bohnenkraut entfernen und in geschmolzener Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.