

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Oktober 2025** ▪
Tagesmotto „Mariniert“ mit Robin Pietsch



Steffen Schwanitz

**Sous-vide gegarter Lammrücken im Kräutermantel mit
 Portweinsauce, Polenta und gebratenen Kirschtomaten**

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:

2 küchenfertige, ausgelöste
 Lammrücken à 220 g
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 1 EL mittelscharfer Senf
 2 EL Olivenöl
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 5 Blätter Zitronenmelisse
 1 Bund Blattpetersilie
 1 Zweig Majoran
 ½ Bund Liebstöckel
 1 Zweig Minze
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Fenchelsamen
 1 EL Rohrzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und klein würfeln. Aus klein gewürfelten Knoblauchzehen, Senf, 1 Spritzer Zitronensaft, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Olivenöl eine Marinade herstellen. Lammrücken damit einreiben und in einem Vakuumbbeutel vakuumieren. Dann bei 58 Grad sous-vide garen. Nach 20 Minuten herausnehmen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und allseitig scharf anbraten.

Restliche Kräuter grob hacken, Fleisch darin wälzen und 5 Minuten im Backofen ruhen lassen.

Für die Sauce:

200 g Lammhackfleisch
 1 Knollensellerie
 2 Karotten
 2 mittelgroße rote Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Portwein
 250 ml Lammfond
 2 EL Tomatenmark
 2 EL Agavendicksaft
 1 EL Worcestersauce
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 20 g dunkle Schokolade
 3 EL Speisestärke
 Geräuchertes Paprikapulver, zum
 Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pflanzenöl in eine Pfanne geben und Lammhackfleisch mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer anbraten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie würfeln, hinzugeben und braten. Mit Portwein und Fond ablöschen. Nach 15 Minuten in Topf umfüllen und mit Mixstab pürieren. Fond abseihen, mit Worcestersauce, Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Schokolade und Agavendicksaft abschmecken. Mit Butter und ggf. Speisestärke abbinden.

Für die Polenta:

100 g Instant-Polenta
250 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond aufkochen, Polenta einrühren und 1 Minute quellen lassen.
Vom Herd nehmen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kirschtomaten:

200 g Kirschtomaten ohne Strunk
2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
1 EL getrockneter Liebstöckel
1 EL Zwiebelpulver
1 EL Knoblauchpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in Pfanne erhitzen und Kirschtomaten anschwitzen. Alle Gewürze und Kräuter zugeben und kurz durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.