

**▪ 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 Vakuumbeutel 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:** Gemüsefond aufkochen, Polenta einrühren und 1 Minute quellen lassen.

Vom Herd nehmen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

100 g Instant-Polenta

250 ml Gemüsefond

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Kirschtomaten:** Öl in Pfanne erhitzen und Kirschtomaten anschwitzen. Alle Gewürze und

Kräuter zugeben und kurz durchschwenken.

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

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.