

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Dezember 2018** ▪
"Wichteln" mit Alexander Kumptner



Heike Heinze kocht das Gericht von Alexandre Lazar

Lammkarree mit Marsalasaucе, Polenta und glasierte Pastinaken

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm mit Sauce:

1 Lammkarree à 600 g
 200 ml Lammfond
 200 ml Marsala
 4 Knoblauchzehen
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Lammkarrees waschen und trockentupfen. Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheibchen schneiden. Rosmarin- und Thymianzweige abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Die Lammracks salzen und pfeffern und mit der Fettseite nach unten goldbraun anbraten. Das Fleisch wenden und von der anderen Seite anbraten. Während des Bratens Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzufügen. Fleisch auf Blech legen, Knoblauch und Kräuter aus der Pfanne darüber geben. Circa 14 Minuten auf eine Kerntemperatur von 55 Grad garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. fünf Minuten ruhen lassen. Lammfond zum Bratensatz in die Pfanne geben, erhitzen und mit etwas Marsala verfeinern. Kurz einreduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta:

120 g Polenta
 40 g Butter
 40 g Parmesan
 500 ml Gemüsefond
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben. Gemüsefond in ofenfestem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren in den Fond einrieseln lassen. Masse unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis ein wenig Bindung entstanden ist. Butter und Parmesan in Polenta rühren und mit Muskatnuss und Salz kräftig abschmecken.

Für die Pastinaken:

200 g Pastinaken
 100 ml Gemüsefond
 10 g Butter
 1 EL Zucker

Pastinaken waschen und schälen. Gemüse der Länge nach vierteln und in ca. 3 Zentimeter lange Stäbchen schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Pastinaken mit Zucker bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und ca. sieben Minuten weich dünsten. Flüssigkeit sirupartig einköcheln lassen, Gemüse dabei regelmäßig schwenken, sodass ein schöner Glanz entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.