▪ Die Küchenschlacht - Menü am 25. Juni 2020 - ChampionsWeek ▪
Warenkorb „Lammrücken, Polenta (Instant), Artischocken“ mit Nelson Müller



Christian-Johannes Weigl

Artischocken-Cremesüppchen mit Kräuter-Lamm, Rosmarin-Polenta, Oliven-Joghurt-Dip und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Süppchen:
2 Artischocken
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, 1 EL Saft
200-300 ml Sahne
25 g Butter
2 EL Olivenöl
200-300 ml Geflügelfond
1-2 TL Stärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen, Knoblauch abziehen und andrücken. In einem Topf 1 Liter Wasser mit den angedrückten Knoblauchzehen, Zitronensaft, ½ TL Salz und dem Olivenöl zum Kochen bringen.

Stiel, äußere Blätter und unteren Teil der Artischocke entfernen.

Die inneren Blätter unmittelbar über dem Artischockenherz abschneiden, dem Sud hinzufügen und mitkochen. Artischockenherzen von Blattresten und Heu befreien und mit in den Sud geben und garen. Hin und wieder einen Geschmackstest machen. Der Sud soll nicht bitter werden, gegebenenfalls Sud von der Herdplatte nehmen.

Temperatur etwas reduzieren. Gegarte Artischockenherzen aus dem Sud nehmen und beiseitelegen. Sud abgießen und dabei den Fond auffangen.

Zwiebeln abziehen und hacken.

In einem anderen Topf Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Mit Gemüsefond und 2-3 Kehlen Artischocken-Fond ablöschen. Einen Teil der Sahne hinzugießen und aufkochen. Nach ein paar Minuten alles durch ein Sieb geben. Geschmacksprobe machen und gegebenenfalls Sahne und Sud nachgießen.

Stärke mit etwas Sahne verrühren und damit die Suppe abbinden. Erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Artischockenherzen in „Tortenstücke“ klein schneiden. Suppe mit dem Zauberstab kurz vorm Servieren aufschäumen.

Für die Rosmarin-Polenta:
30 g instant Polenta
100 ml Milch
30 g Parmesan
50 g Sahne
200 ml Geflügelfond
1 Zweig Rosmarin
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch, Geflügelfond und Rosmarin zusammen aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Polenta hinzufügen und unter ständigem Rühren erneut aufkochen. Topf vom Herd nehmen.

Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten quellen lassen. Hin und wieder umrühren. Parmesan reiben und Sahne locker aufschlagen.

Rosmarinzweig entfernen, Parmesan und Sahne unterheben.

Für den Parmesanchip:
2 EL geriebenen Parmesan

Je einen Esslöffel geriebenen Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 8 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Lamm:
2 Lammlachse pariert und zugeputzt
3 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
2 Zweige glatte Petersilie
½ halbe Zitrone, Saft & Zesten
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in ein wenig Olivenöl mit einem Zweig Rosmarin und Thymian rundherum scharf anbraten.

Im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten (je nach Größe) auf 56 Grad Kerntemperatur garen.

Rosmarin, Thymian und Petersilie klein hacken und in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl, Saft der Zitrone und Zesten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lamm aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Fleisch in Tranchen schneiden und mit der Kräuterölmischung garnieren.

Für den Oliven-Jogurt-Dip:
1 Knoblauchzehe
5 entsteinte Kalamata-Oliven
200 g griechischer Jogurt
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Minze
½ TL Koriandersamen
Etwas Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Jogurt vermischen.

Kräuter und Oliven grob zerkleinern und hinzufügen.

Koriandersamen mit dem Mörser zerkleinern und hinzufügen.

Alles mit dem Zauberstab zu einem cremigen Dip verarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Olivenöl leicht einrühren.

Für die Garnitur:
1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.