

Rosa geschmorter Lammrücken mit Kürbis-Safran-Polenta

(4-5 Portionen)



Zutaten:

- 500 g Lammrücken
- 2 EL Fleisch-Gewürzsalz
- 6 EL Olivenöl
- 300 g Wurzelgemüse (gereinigt und klein gewürfelt)
- 2 Tomaten geviertelt
- 1 Kartoffel mehlig
- 250 ml Rotwein (trocken)
- 1 l Rinderfond oder Rindsuppe

- 100 g Polenta
- 300 ml Rindsuppe (ersatzweise Instantbrühe)
- 300 ml Milch
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Pasta-Zauber mediterran zum Würzen
- Kräuter-Gewürzsalz und
- Pasta-Zauber mediterran zum Würzen oder scharf
- 2 EL Tomaten getrocknet
- 1/2 TL Safran
- 100 g Kürbis (z.B. Butternuss), fein gewürfelt

- 1 Karotte und
- 1 Gelbe Rübe in feine Scheiben geschnitten
- 4 Scheiben Rohschinken in feine Streifen geschnitten
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Fleisch im Schmortopf in Olivenöl beidseitig anbraten, rundum gut würzen und auf ein Bratgitter legen.

Das Gemüse ebenfalls im Schmortopf kurz anbraten, Rinderfond und Rotwein dazugeben, Schmortopf im Ofen unter das Bratgitter mit dem Lammrücken stellen.

Fleisch mit Bratenthermometer versehen und bei 100° C auf 60° C Kerntemperatur schmoren lassen.

Die Temperatur auf 60° C reduzieren und das Fleisch inzwischen im Ofen regenerieren lassen.

Währenddessen das Gemüse auf dem Herd im Schmortopf ganz weich fertig garen, zur Soße passieren und abschmecken.

Kürbis-Safran-Polenta: Milch, Rindsuppe und Olivenöl aufkochen, Polenta einrieseln lassen und ca. 30 Min. köcheln lassen (öfter umrühren). Kurz vor Schluss den in wenig warmem Wasser (ca. 2 EL) gelösten Safran einrühren.

Kürbis in Olivenöl ca. 5 Min. weich schmoren, abschmecken, mixen und zur Polenta geben.

Getrocknete Tomaten unter die Polenta rühren und nochmals abschmecken.

Chips: Gemüse und Rohschinken in 130° C heißem Öl ca. 1 Minute frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Pasta-Zauber und Kräuter-Gewürzsalz aromatisieren.

Den Lammrücken aufschneiden und mit den Chips vor dem Servieren ausgarnieren.