

# Lammrücken

## MIT FINGERMÖHREN UND PETERSILIEN-HASELNUSS-POLENTA



**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Utensilien:** Brett, Messer, Topf, Pfanne, Schneebesen, Alufolie

### Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (E-Herd: 140°C/ Umluft: 115°C). Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Anschließend auf ein Blech legen und ca. 10 Minuten im Ofen fertig garen.

2. Bratreste in der Pfanne mit Rotwein und Lammfond ablöschen. Thymian waschen, trocken tupfen und zum Fond geben, anschließend ca. 5 Minuten köcheln lassen. Thymian entnehmen. Stärke mit etwas Wasser vermischen und in den Fond rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für 4 Personen:

4	Lammlachse (à ca. 150 g)
2 EL	Sonnenblumenöl
100 ml	Rotwein, trocken
2 Stiele	Thymian
2 TL	Speisestärke
16	Fingermöhren
4 EL	Haselnusskerne
350 ml	Milch
150 g	Polenta (Maisgrieß)
1 Bd.	Petersilie
50 g	Schmand
2 EL	Butter
	Salz, Pfeffer
	Muskatnuss, gerieben

### Von Lacroix benötigen Sie:

200 ml	Lacroix Lammfond
--------	------------------

3. Lamm aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Möhren waschen, längs halbieren und Grün stehen lassen. Haselnüsse grob hacken. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss aufkochen. Polenta unterrühren und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schmand und Petersilie anschließend unter die Polenta rühren.

4. Butter in der Pfanne schmelzen. Möhren darin ca. 5 Minuten braten. Möhren herausnehmen und Haselnüsse in der Pfanne rösten. Rücken aufschneiden und mit Polenta, Möhren, Haselnüssen und Sauce anrichten.

**Tipp:** Wer es etwas fruchtiger mag, kann die Möhren mit etwas Orangensaft und Orangenabrieb verfeinern.