

Sabines

GENUSS-TIPP AUS



ROSA LAMMKRONE AUF CREMEPOLENTA & KOHLSPROSSEN

ZUBEREITUNG

Cremepolenta

Die Polenta im Verhältnis 1 : 3 in Wasser mit Olivenöl, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer langsam aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde sanft ziehen lassen. Zum Schluss Rahm und Butter unterrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Kohlsprossen

Den Strunk der Kohlsprossen entfernen und die Blätter einzeln abzupfen. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Kohlsprossenblätter darin schwenken und mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen.

Lammkrone

Die Lammkrone von der Silberhaut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne rundum scharf anbraten. Anschließend im Backrohr bei 140 °C Heißluft mit Rosmarinzwiegen ca. 10 Minuten fertig garen. Das Fleisch kurz ruhen lassen, dann zwischen den Knochen aufschneiden, trocken tupfen und auf der Cremepolenta anrichten.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Lammkrone
- 250 g Polenta
- 500 g Kohlsprossen
- 1 Knoblauchzehe
- Rosmarinzwige
- Butter
- 8 EL Olivenöl (für die Polenta)

An Guata!

ALLE ZUTATEN DAZU FINDEST DU NATÜRLICH IN UNSERER MARKTHALLE.