

Hier und heute



Lammrücken in Kräuterkruste mit cremiger Polenta

Alexander Wulf zaubert zarten Lammrücken in aromatischer Kräuterkruste und serviert ihn mit cremiger Polenta. Perfekt für Ostern.

Das Rezept

von Alexander Wulf für zwei Portionen

Zutaten für die Kräuterpanade

- 200 g Panko
- 1 Bund Petersilie, kleingehackt
- 1 Knoblauchzehe, sehr feingehackt
- 1 Bund Schnittlauch, kleingeschnitten

Zubereitung

Die Zutaten gut vermengen.

Zutaten für den Lammrücken

- 400 g Lammrücken ohne Knochen und Silberhaut
- 100 g Mehl
- 1 Ei, verquirlt
- Salz und Pfeffer
- 100 g Butterschmalz

Zubereitung

Den Lammrücken salzen und pfeffern. Zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen. Zum Schluss mit der Kräuterpanade panieren. Butterschmalz in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch von beiden Seiten je nach Dicke zwei bis drei Minuten goldbraun anbraten. Zum Abfetten auf Küchenpapier legen.

Zutaten für die Polenta

- 100 g Polenta
- 300 ml Milch
- 1 Zweig Thymian, feingeschnitten
- 30 g Butter
- 30 g geriebenen Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 2 Schalotten, feingeschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anbraten, dann Thymian dazugeben. Mit der Milch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Die Polenta unter ständigem Rühren in die aromatisierte Milch einrieseln lassen und langsam aufkochen. Für ca. zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend die kalte Butter und den Parmesan dazugeben. Die Polenta gut durchmischen und cremig servieren.

Hier und heute



Zutaten für die gegrillte Paprika

- 2 rote Paprika
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Paprika im Backofen bei ca. 250 Grad schwarz werden lassen. Olivenöl mit etwas Thymian, Knoblauch kurz erhitzen, bis der Knoblauch anfängt, leicht braun zu werden. Dann etwas herunterkühlen. Zusammen mit der schwarzen Paprika in einen Tiefkühlbeutel geben. Die Paprika fängt dadurch an zu schwitzen und die Haut lässt sich anschließend gut abziehen. Durch das Rösten bekommt die Paprika ihr köstliches Grillaroma. Die Paprika pellen und etwas klein schneiden. Mit dem Olivenöl aus dem Beutel marinieren und lauwarm zum Lamm servieren. Mit etwas Basilikum dekorieren.