



Lamm mit Wasabikruste an Soja-Wein-Sauce mit Polenta-Küken

Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std.

1 l Gemüsebouillon

200 g feiner Maisgriss

1 EL Butter

1 dl Vollrahm, steif geschlagen

100 g Gruyère, gerieben

4 Lammierstücke
(je ca. 200 g)

1 EL Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

3 dl Rotwein

1 dl süsse Sojasauce
(Ketjap manis)

Olivenöl zum Anbraten

1 TL Salz

wenig Pfeffer

4 g Scheiben Toastbrot,
ohne Rinde (ca. 50 g),
fein gehackt

100 g Wasabi-Nüsse,
fein gehackt

2 Knoblauchzehen,
gepresst

2 EL Olivenöl

wenig Rucola

- 1. Polenta:** Bouillon aufkochen, Mais einrühren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze ca. 10 Min. zu einem dickflüssigen Brei köcheln. Butter daruntermischen, Polenta mit einem breiten Spachtel auf einem kalt abgespülten Blechrücken ca. 1 cm dick ausstreichen, auskühlen. Beliebige Formen (z. B. Küken) ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 2. Schlagrahm** mit dem Käse mischen, in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 10 mm Ø) geben. Masse auf die Polenta-Küken spritzen.
- 3. Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen.
- 4. Sauce:** Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Wein und Sojasauce dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. auf ca. 2 dl einkochen. Sauce durch ein Sieb in die Pfanne zurückgiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. sirupartig einköcheln.
- 5. Öl** in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, neben die Polenta-Küken aufs Blech legen. Toastbrot und alle Zutaten bis und mit Öl mischen, auf dem Fleisch verteilen, leicht andrücken.
- 6. Überbacken:** ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Fleisch vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
- 7. Servieren:** Fleisch quer zur Faser tranchieren, mit den Polenta-Küken und der Rucola auf Tellern verteilen. Wenig Sauce darüberträufeln, Rest dazu servieren.

Tipp: Statt Lamm Entrecôte von je ca. 200 g, ca. 1½ cm dick, verwenden.

Portion: 1115 kcal, E 71 g, Kh 83 g, F 42 g