

Karree vom Engadiner Berglamm mit Senf-Kräuterkruste und weisser Polenta

(für 4 Personen)

Zutaten:

Ca. 1 kg Lammkarree paniert
Salz, Pfeffer
Öl zum anbraten
1 EL Senf, 1 EL Dijonsenf, 1 EL Moutarde de Meaux
1 kleine Knoblauchzehe, etwas gehackter Thymian, Rosmarin und Petersilie
Ca. 50 gr getrocknetes und geriebenes Toastbrot
Ca. 2 dl Lammjus

330 gr weisse Polenta
1-1,5 l gesalzenes Wasser

Zubereitung:

Das Lammkarree würzen und in heissem Öl anbraten, in den vorgeheizten (ca.180°C) Ofen schieben. Wenn das Fleisch noch sehr rosa ist, rausnehmen und ca. 15 Min. ruhen lassen.

Die Oberseite mit dem vermischten Senf und der feingehackten Knoblauchzehe bestreichen. Das Toastbrot mit den Kräutern vermischen und auf den Senf streuen, anschliessend im Ofen bei starker Oberhitze überbacken.

Für die Polenta das Wasser aufkochen und Polentagriess beimischen. Etwa 1 Stunde bei mässiger Temperatur unter ständigem Rühren kochen lassen.

Je nach Geschmack können nach 30 Min. 1,5 dl Milch oder 1 EL Olivenöl beigemischt werden.

Vom Karree schöne Tranchen schneiden, mit der Lammjus und dem Polenta anrichten, mit Saisongemüse ausgarnieren und servieren.

Gutes Gelingen wünscht,

Werner Brugger