

Lammbeinscheiben mit Polenta

Aus dem neuen Kochbuch "Echt gut" der bayerischen Landfrauen und dem dlV Deutscher Landwirtschaftsverlag - zur Verfügung gestellt von Urlaub auf dem Bauernhof in Bayern

Zutaten:

4 Beinscheiben vom Lamm 4 EL Olivenöl oder Rapsöl
1 TL gehackter Rosmarin 1 TL gehackter Thymian
Salz, Pfeffer 1 gehackte Zwiebel
1 EL Tomatenmark 1 gehackte Knoblauchzehe
250 ml Rotwein ca. 250 ml Wasser

Für die Polenta

1 l Wasser Salz
250 g Maisgrieß (Polenta) 1 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl

Zubereitung Lammbeinscheiben:

Fleisch unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Öl, Rosmarin und Thymian mischen und das Fleisch darin einige Stunden marinieren. Dann die Fleischscheiben von beiden Seiten scharf anbraten, gehackte Zwiebel zugeben, salzen und pfeffern. Gehackten Knoblauch und Tomatenmark in die Pfanne geben und noch kurz mitbraten, dann mit Rotwein aufgießen und etwa eineinhalb Stunden sanft schmoren, bei Bedarf immer wieder Flüssigkeit angießen.

Zubereitung Polenta:

Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Maisgrieß einrühren und etwa 10 Minuten kochen (Hinweis auf der Grießpackung beachten), dann noch 10 Minuten quellen lassen. Ein Drittel des Grießbreis (Polenta) mit Tomatenmark einfärben, eine rechteckige Tiefkühlbox (Inhalt etwa 1 l) mit Frischhaltefolie auslegen, eine Schicht ungefärbte Polenta einfüllen, etwas festdrücken und den Brei seitlich nach oben drücken, die rot eingefärbte Polenta in die Mitte füllen. Dann mit einer Schicht ungefarbter Polenta abschließen. Die Folie verschließen und die Polenta 45 Minuten in den Kühlschrank stellen. Polenta aus der Form stürzen, Folie abziehen und die Polenta in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in heißem Olivenöl goldgelb braten. Als Gemüsebeilage gedünstete Bohnen, Gelbe Rüben oder einen gemischten Salat servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!

