



Schwierigkeitsgrad



Zubereitungszeit – 2 Std.

### Für 5 Portionen

5 ausgelöste, küchenfertige Stränge vom Lammrücken (à 80 g)

Oliven, 5 Thymian-, 3-4 Rosmarinzwige  
2 Knoblauchzehen  
5 Scheiben dunkles Toastbrot ohne Rinde  
250 g Kalbsbrät, 100 g Butter  
4 cl Sahne, 1 Zitrone, 20

### Süßholz-Knoblauchjus

5 Schalotten  
1 TL feiner Zucker  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Süßholz, 2 EL Butter  
300 ml Rotwein, ½ l Gemüsebrühe, 400 g Lamm-Karkassen und Parüren  
3 zerdr. Wacholderbeeren  
2 zerdr. Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
3 cl dunkler Balsamicoessig  
bei Bedarf 1 EL Mondamin

### Zitronen-Fenchel-Polenta

½ Fenchel, 3 Schalotten  
1 Bio Zitrone  
3 EL Butter  
50 g Polentagrieß  
200 ml Milch  
160 ml Gemüsebrühe  
50 g geriebener Parmesan  
Weißer Aceto Balsamico



Das Lamm salzen, pfeffern, mit abgezapftem Thymian und fein gehacktem Knoblauch einreiben. 60 g Butter erhitzen. Etwas abkühlen lassen und halbierte Oliven dazugeben. Kalbsbrät mit Sahne, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und der Olivenbutter glatrühren. Die Brotscheiben in einer Folie mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die Rosmarinnadeln fein hacken und damit das Brot bestreuen. Dann das Brät dünn darauf streichen und das Lamm auf eine Seite des Brots legen. Das Ganze aufrollen und im 160 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) auf der mittleren Schiene 12-16 Minuten mit einer Kerntemperatur von 52-56 °C garen. Schräg anschneiden, sodass der Fleischkern sichtbar ist. Schalotten abwaschen, vierteln und mit Knoblauch in einem Topf mit Butter und Zucker glasig anschwitzen.

Das Süßholz dazugeben. Mit Wein ablöschen und die Hitze fast völlig reduzieren. Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Parüren und Karkassen dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei niedriger Temperatur 1 Stunde ziehen lassen. Passieren, mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen. Den Fenchel halbieren, waschen und fein würfeln. Schalotten schälen, schneiden und mit dem Fenchel in Butter glasig anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe dazugeben und kochen. Den Polentagrieß einrieseln lassen und rühren bis er cremig ist – bei Bedarf Brühe hinzugeben. Vom Herd nehmen und bei geschlossenem Topf etwas ausquellen lassen. Zwischendurch umrühren. Kurz vor dem Anrichten den Parmesan und die abgeriebene Zitronenschale darunter rühren.

Lammrücken im Tramezzinimontel mit Süßholz-Knoblauchjus auf Zitronen-Fenchel-Polenta



Fleisch

## Lammrücken im Tramezzinimontel

**Artur Frick-Renz** ist Chefkoch im Gasthof zum Hirsch in Neukirch-Goppertsweiler. Dort bietet er seinen Gästen kreative Kochkurse an.