

Lammkeule mit Haselnuss-Polenta

Zutaten für die Lammkeule (für 4 Personen):

- 1 (ca. 1,5-1,7 kg) Lammkeule
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 6 Lorbeerblätter
- 1 rote Chilischote
- 1 Stange Zimt
- 5 Streifen von einer (Bio-) Zitrone
- 12 Schalotten
- 8 Zehen Knoblauch
- 1 l Vollmilch

Lammkeule von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Lammkeule darin rundherum scharf anbraten.

Lorbeerblätter, Chilischote, Zimt und Zitronenschale in einen Teebeutel geben und verschließen. Zusammen mit den Schalotten und Knoblauchzehen zum Lamm geben und mit der Milch auffüllen. Aufkochen und im heißen Ofen bei 220 Grad im unteren Drittel 30 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert). Dann bei 160 Grad weitere 2 Stunden garen. Dabei immer wieder mit Milch begießen.

Nach Ende der Garzeit die Lammkeule und den Gewürzbeutel aus dem Bratensud nehmen. Bratensud zusammen mit Schalotten und Knoblauchzehen in ein hohes Gefäß geben. Anschließend mit dem Schneidstab fein pürieren. Eventuell mit etwas heißem Wasser verdünnen.

Das Fleisch von der Keule schneiden und mit der Soße und der Polenta servieren.

Zutaten für die Polenta:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Vollmilch
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 150 g Polentagrieß
- 50 g gemahlene Haselnusskerne
- 4 EL Haselnussblättchen
- 4-5 EL Olivenöl
- 1/2 TL Chiliflocken
- 2-3 EL Butter
- 80 g geriebener Pecorino

Gemüsebrühe und Milch aufkochen. Polentagrieß und gemahlene Haselnüsse unter Rühren mit einem Schneebesen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei milder Hitze 10 Minuten offen quellen lassen, dabei häufig umrühren.

Inzwischen die Haselnussblättchen in 2 EL heißem Öl goldbraun rösten. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

Butter und Pecorino unter die Polenta rühren. Die Masse auf einem feuchten Holzbrett oder auf einer großen Platte verteilen. Mit Haselnussblättchen bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 22.09.2018

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen