

Lammkarree auf Tropea-Zwiebelmarmelade, Rahmpolenta und Trüffelpopcorn

VON CAROLIN WIEDEMEYER UND CHRISTIAN LERSCH
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN MÖRFELDEN



Zutaten

Für 4 Portionen

Lammkarree (pro Person 2 – 3 Rippen)
500 ml Lammfond
1 EL Zucker
Evtl. Speisestärke
6 – 8 Tropea Zwiebeln
300 ml Rotwein
Rohrzucker
100 g Polenta-Grieß
100 ml Gemüsefond
600 ml Sahne
60 g und 1 EL Butter
100 g Parmesan, gerieben
1 Handvoll Popcornmais

Herbaria „Trüffelglück“ (Bio-
Gewürzmischung aus verschiedenen
getrockneten Pilzen mit Trüffel)
8 kleine aromatische Tomaten
400 g junger Spinat
1 – 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
50 g Pinienkerne
75 g Semmelbrösel
60 g Butter
Frischer Thymian
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

EatSmarter!

Miele

Tafelbergler

ALDIANA
LIFE BEYOND

CHAMPAGNE
TAITTINGER
Reims

Garofalo
LA PASTA DI GRACCIANO

S.PELLEGRINO

Sauvignat
BIO

PONTI
SINCE 1887

Zubereitung

- 1** Lammfond auf ca. 100 ml reduzieren, 1 EL kalte Butter in Flöckchen unterschlagen und ggf. mit etwas Speisestärke binden.
- 2** Lammkarree salzen, pfeffern und rundherum in Öl kurz anbraten. Für etwa 16 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen. Das Fleisch herausnehmen, mit Folie abdecken und einige Minuten ruhen lassen.
- 3** 3 Tropea Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe in Olivenöl anschwitzen, 1 EL Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und bei geringer Hitze einkochen. Mit Salz abschmecken.
- 4** Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 1 Tropea Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen. Spinat waschen und tropfnass zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und die Pinienkerne unterheben.
- 5** Aus Semmelbröseln, Butter, 50 g Parmesan, Salz und gehacktem Thymian eine Krusten-Masse herstellen. Spinat in die Tomaten füllen und mit der Kräuter-Kruste dünn belegen. Im Ofen bei 180 Grad gratinieren bis die Kruste eine schöne Farbe angenommen hat.
- 6** Gemüsebrühe und 500 ml Sahne aufkochen. Polenta-Grieß unter Rühren einrieseln lassen und auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten aufquellen lassen. Butter und restlichen Parmesan unterrühren. Restliche Sahne leicht aufschlagen und unter die Polenta-Masse heben. Mit Salz abschmecken.
- 7** Das Popcorn mit Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze aufpoppen und mit dem Trüffelglück würzen.
- 8** Polenta auf den Teller geben und eine Tomate darauf platzieren, Trüffelpopcorn rundherum auf die Polenta geben. Einen Löffel Zwiebelmarmelade daneben geben, 2 – 3 Rippen Lammkarree darauf anrichten und mit dem reduzierten Fond umgeben.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: www.eatsmarter.de/cookingstar

