

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. April 2024** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Birgit Lehmann

Lammrücken mit cremiger Polenta, gegrilltem Salat, Austernpilzen, geblämmtem Mais und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

100 g Instant-Polenta
 50 g Parmesan
 100 g Butter
 600 ml Milch
 300 ml Gemüsefond
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Salz

Den Backofen auf 120 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch mit Fond, Lorbeerblatt und Salz in einem Topf aufkochen, Polenta einrühren, Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Parmesan reiben, Polenta vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unterrühren. Die Polenta muss cremig sein. Ggf. noch etwas Milch oder Fond dazu geben, denn die Polenta zieht noch an.

Für das Fleisch:

400 g ausgelöster Lammrücken
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Butterschmalz
 1 EL Butter
 2 Zweige Rosmarin
 1 Zweig Zitronenthymian
 Meersalzflöcken, zum Würzen

Fleisch trocken tupfen und ggf. parieren. Butterschmalz in eine heiße Pfanne geben und kurz zerlaufen lassen. Anschließend das Fleisch dazu geben und von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen, Butter und Kräuter dazu geben und das Fleisch mit der heißen Butter übergießen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen ruhen lassen. Kurz vorm Servieren nochmals mit der Butter übergießen. Fleisch mit etwas Meersalzflöcken anrichten.

Für den gegrillten Salat und die

Austernpilze:

2 Köpfe Romanasalat
 2 Chicorée
 8-10 Austernpilze
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 3 EL heller Balsamicoessig
 2 EL Sojasauce
 1 TL Vanillezucker
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Salat der Länge nach teilen, waschen und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen, fein schneiden und in einer Grillpfanne leicht anschwitzen. Anschließend Balsamicoessig und Sojasauce dazu geben und verrühren. Dann die Sauce aus der Pfanne in ein kleines Gefäß geben. Nun den Salat in der Grillpfanne angrillen, bis er Farbe angenommen hat. Anschließend den Salat auf einen Teller legen, etwas von dem Sud aus Schalotte, Soja und Balsamico darüber träufeln und warmhalten.

Chicorée schneiden, waschen, abtupfen und in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten, bis er etwas Farbe angenommen hat. Mit Vanillezucker und Salz abschmecken. Warmstellen.

Austernpilze putzen und grob schneiden. Knoblauch abziehen, andrücken und fein schneiden. In der Grillpfanne, in der zuvor der Salat gebraten wurde, nun erst die Pilze und Knoblauch kurz anbraten und mit Salz abschmecken.

Für den Mais: Mais in Salzwasser ca. 5-8 Minuten kochen und das Wasser abgießen.
1 vorgekochter Maiskolben Mais längs vom Kolben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und
1 EL Butter den Mais darin schwenken. Mit einem Brenner vor dem Servieren etwas
Salz, aus der Mühle abflämmen.

Für das Öl: Öle in einen Topf geben und erhitzen.
½ Bund glatte Petersilie Knoblauch abziehen und mit den Kräutern pürieren. Gemixte Kräuter zum
1 Zweig Oregano warmem Öl geben, mit Salz würzen und alles erneut mixen. Ein Sieb mit
1 Zweig Liebstöckel einem Passiertuch auslegen, Kräuter-Öl darauf geben und das grüne Öl
1 Zweig Basilikum in einen Becher tropfen lassen.
1-2 Knoblauchzehen
100 ml Sonnenblumenöl
30 ml Olivenöl
50 ml Speiseöl
1 Prise Salz

Für die Garnitur: Parmesan reiben, Blätter der Petersilie abzupfen. Gericht mit Parmesan
30 g Parmesan und Petersilie garnieren.
1-2 Zweige Petersilie
1-2 Zweige Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.