

## Lammlachs mit Kräuterkruste, Polenta-Ecken und Bohnen im Speckmantel

Zartes Osterlamm mit einer knusprigen Kräuterkruste, dazu gebratene Polenta und deftige Bohnen mit Parma-Schinken - dieser Hauptgang ist nicht nur sehr lecker, sondern lässt sich auch sehr gut einen Tag vorher vorbereiten.

### Zutaten (für 4 Personen)

500 g Lammlachs  
2 EL Öl

300 g Bohnen  
4 Scheiben Parma- oder Serrano-Schinken

#### Für die Kräuterkruste:

3 Scheiben Toastbrot (ca. 80g)  
40 g Butter  
20 g „8 Kräuter“ TK  
10 g Pinienkerne

#### Für die Polenta:

500 ml Milch  
125 g Polenta  
40 g Butter + 20 g zum Braten  
Geriebene Muskatnuss  
1 EL Öl

#### Für die Sauce:

150 ml Bratenfond (aus dem Glas)  
100 ml Madeira oder Portwein (alkoholfrei: Traubensaft)  
50 ml Sahne  
1 EL brauner Balsamico-Essig  
1 TL Honig  
1 TL Stärke oder Soßenbinder

## Zubereitung

### Polenta-Ecken:

Milch mit Butter aufkochen, mit Salz, weißem Pfeffer und Prise Muskatnuss würzen.

Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren etwa 2 - 3 min bei kleiner Hitze quellen lassen (wird dicklich).

In eine mit 1 EL Öl eingefettete Form gießen und erkalten lassen.

**Bohnen** putzen, Enden auf beiden Seiten abschneiden, in Salzwasser ca. 6-7 min bissfest garen (oder nach Belieben länger). In Schüssel mit Eiswürfeln und Wasser abschrecken, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten.)

Abtropfen lassen, in 4 Portionen aufteilen und jeweils in dünne Scheiben Schinken einwickeln.

### Kräuterkruste:

Tiefkühlkräuter in Schüssel auftauen lassen (sollten nicht mehr kalt sein), anschließend in Küchenpapier auswringen (es sollten danach noch 10 g sein). Toastbrot in Küchenmaschine kleinhäckseln, mit 40 g weicher Butter, den aufgetauten Kräutern und Pinienkernen zu einer Masse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Lammlachse** mind. 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Mit 2 EL Öl in der Pfanne von beiden Seiten gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas abkühlen lassen.

Kräuterkruste flachdrücken und auf die Lammlachse auflegen.

Bei 130 Grad (Umluft) ca. 15 min backen. Danach 3-4 min bei 220 Grad Oberhitze überbacken, bis Kruste goldbraune Farbe bekommt. Nach dem Backen ca. 8 min ruhen lassen.

**Für die Sauce** Fond und Madeira in einem Topf ca. 2 min aufkochen, Sahne mit Stärke verrühren und damit die Sauce andicken, wahlweise Soßenbinder verwenden. Mit dunklem Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, Bratensaft vom Fleisch dazugeben.

Polenta in Quadrate und dann in Dreiecke schneiden und mit etwa 20 g Butter oder Öl bei mittlerer Hitze in Pfanne goldbraun braten.

Bohnenpäckchen in 1 EL Öl braten, bis der Schinken knusprig ist.

**Tipp:** Polenta, Bohnenpäckchen, Kräuterkruste und Sauce können Sie auch schon einen Tag vorher vor- und zubereiten. Kräuterkruste vor dem Backen mindestens eine Stunde auf Zimmertemperatur bringen.

*Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!*