

Lammeintopf mit Polenta

Zutaten für 4 Portionen:

20 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehobelt
1 kg Lamm Schulter oder -nacken, ohne Knochen
500 ml Hühner- oder Lammsuppe
1 Zweig Rosmarin
1 Handvoll entsteinte schwarze Oliven
2 EL Granatapfel Melasse
Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g Polenta
1 EL Rosmarinnadeln
1 /2 TL Salz



Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln grob würfeln und den Knoblauch dünn hobeln.

Butter und Öl in einem Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln auf niedriger Stufe 5 – 8 Minuten anschwitzen, dann den Knoblauch zufügen.

Anschließend das Lammfleisch 12 – 15 Minuten bei starker Hitze rundherum anbraten. Mit Suppe aufgießen, den Rosmarin zufügen und aufkochen.

Den Eintopf bei leicht geöffnetem Deckel, bei geringer Hitze 1 ¼ Stunden köcheln lassen.

Für die Polenta einen Liter Wasser aufkochen, salzen und den Maisgrieß, 1 ½ TL Salz und die Rosmarinnadeln mit einem Holzkochlöffel einrühren.

Die Polenta auf kleiner Stufe köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist. Den Deckel auflegen und ziehen lassen.

Eine Form mit kaltem Wasser ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die Polenta einfüllen, dabei immer wieder mit dem Kochlöffel andrücken, damit es eine dichte Masse ist.

Sobald die Polenta abgekühlt ist, aus der Form stürzen und in zwei cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Öl bestreichen und im Backrohr mit Oberhitze grillen.

Wenn das Lammfleisch sehr zart ist und die Flüssigkeit etwas einreduziert ist, die Granatapfelmelasse und die Oliven einrühren.

Noch weitere 10 Minuten simmern lassen, die Zitronenschale zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammeintopf auf die Teller verteilen und mit den Polentascheiben servieren.