



Lammnuss an Wacholderjus mit Tomatenpolenta

Die Lammnuss ist ein kleiner Muskel aus dem Stotzen des Lammes (Gigot). Stammt er vom eher kleinwüchsigen Engadinerschaf ist er nur knapp 200g schwer. Es ist ein sehr zartes Stück und verlangt nach schonender Zubereitung: Nur kurz anbraten und dann im Ofen bei 80° ca. 30 Minuten nachgaren, dann ist die Nuss so zart und saftig wie ein Filet.

Wacholder kennt man vor allem vom Sauerkraut, von Schmorgerichten und Wildbeizen. Mit seinem kräftigen, harzigen, waldigen und zugleich nach Honig schmeckenden Aroma ist er ein gutes Gewürz für das aromatische Lammfleisch. Der Jus wird ergänzt mit Lorbeer und dem trockenen Vermouth Noilly Prat.

Die Tomatenpolenta ist nach dem Rezept von da zubereitet, einfach nur aufgewärmt aber ohne zu Braten. Eine kräftige Beilage die sehr gut zur Lammnuss mit dem würzigen Wacholderjus passt.

Zutaten

- 1 Lammnuss ca. 180g
- 1El Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

- 6 Wacholderbeeren
- 2 kleine Lorbeerblätter
- 1,5dl kaltes Wasser
- 5g Mehl
- 5g Butter
- 4cl Noilly Prat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehe zum Olivenöl pressen und vermischen.

Lammnuss aus dem Kühlschrank nehmen, ringsum salzen, pfeffern und mit dem Knoblauchöl einpinseln. 1-2 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Wacholderbeeren halbieren und zusammen mit den Lorbeerblättern in kaltes Wasser geben, ein Prise Salz zugeben und langsam aufkochen und leicht köcheln lassen bis der Sud auf die Hälfte einreduziert ist.

Butter in einem Pfännchen leicht aufschäumen lassen, Mehl zugeben und gut verrühren bis die Mehlschwitze haselnussbraun ist. Wacholdersud durch ein Sieb dazugiessen und kräftig verrühren. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren (dabei verschwindet der Mehlgeschmack), Noilly Prat dazugiessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten bis die Lammnuss zum Anrichten bereit ist.

Ofen auf 80° vorheizen

Lammnuss ringsum nicht zu kräftig anbraten, damit der Knoblauch nicht verbrennt, auf einen Teller legen und für 30 Minuten in den Ofen schieben. Ausgetretener Bratensaft zum Wacholderjus giessen.





