

Das perfekte Bio-Dinner



Lammbraten mit
Peperoncino-Kruste auf
zimtiger Spinat-Polenta

basic

Bio für alle

Der frische Bio-Supermarkt.



Lamnbraten mit Peperoncino-Kruste auf zimtiger Spinat-Polenta

Zutaten Lamnbraten für 4 Personen

800 g Lammkeule ohne Knochen
2 Bund frischen Rosmarin
2 Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 1 Bio-Zitrone
basic Meersalz, **basic** Olivenöl
3 TL Confit di Peperoncino (La Selva)
150 ml Gemüsebrühe

Zutaten Polenta für 4 Personen

1,5 l Wasser, **basic** Meersalz,
½ TL Zimt, ½ TL Kardamom
20 g **basic** Butter
400 g **basic** Minuten-Polenta
200 g Spinat (aufgetaut)
1 EL Sahne
Muskat, Koriander, **basic** Kräutersalz,
30 g geriebener Parmigiano

Zubereitung Lamnbraten

1. Lammkeule von Haut und Fett befreien. Rosmarin waschen, trocknen und in eine Bratreine legen. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in Stifte schneiden (zum Spicken). 4 Knoblauchzehen mit Schale vierteln. Ingwer und Zitrone in Scheiben schneiden.

2. Lammkeule in die Bratreine auf den Rosmarin legen und mit den Knoblauchstiften spicken, dann salzen und mit 2–3 EL Olivenöl übergießen. Zwiebeln, Knoblauchviertel, Ingwer- und Zitronenscheiben in der Bratreine verteilen. Den Braten mit Confit di Peperoncino bestreichen und mit einer Folie bedeckt 24 Stunden an einem kühlen Platz marinieren.
3. Im Elektrobackofen bei 120 °C Ober-/Unterhitze 1,5 Stunden vorgaren (dabei 2 bis 3 Mal mit Gemüsebrühe übergießen) und bei 200 °C in 25 Minuten fertig garen.

Zubereitung Polenta

Wasser mit Salz, Zimt, Kardamom und Butter zum Kochen bringen. Polenta einrühren, Hitze wegnehmen und mit dem Schneebesen verrühren, bis die Polenta fest wird. Spinat und Sahne unterrühren. Polenta mit Muskat, Koriander und Kräutersalz würzen, auf ein Backblech mit Backpapier streichen und mit Parmigiano bestreuen. Im Elektrobackofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 10 Minuten backen und 5 Minuten grillen. Polenta in Quadrate (5 x 5cm) schneiden.

basic

Bio für alle