

Vorspeise: Mangosalat mit Feta

Hauptgang: Lammwürfel italienische Art mit Polenta

Mangosalat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen):

20 gr geschälte Sesamsaat
1 reife Mango
100 gr Nüsslisalat (im Sommer Rucola)
½ rote Zwiebel
150 gr Schafskäse
Saft von ½ Zitrone
Saft von 1 Limette
1 EL Honig
1 Prise Salz
¼ TL Currypulver
5 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Sesam ohne Fett 2 – 3 Minuten goldgelb anrösten, abkühlen lassen
- Mango vom Stein schneiden, schälen und grob würfeln. Nüssli (Rucola) waschen, abtropfen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Schafskäse grob zerbröseln.
- Dressing: 20 gr Fruchtfleisch, Zitronen- und Limettensaft, Honig, Salz und Currypulver in einen Rührbecher geben und pürieren. Olivenöl langsam darunter mischen
- Mango, Nüssli, Zwiebel, Schafskäse und Dressing mischen, auf die Teller verteilen und mit Sesam bestreuen.

Polenta:

Zutaten (für 4 Personen)

250 g Bramata Mais
1 L Gemüse Bouillon
½ Crème fraîche
etwas geriebener Sprinz

Zubereitung

- Bouillon aufkochen
- Bramata Mais dazu geben und ganz kurz aufkochen
- In vorgebutterte Gratinform geben
- 35 - 40 Min. im Ofen bei 180 Heissluft (1 – 2 Mal dazwischen etwas umrühren)
- Gegen Schluss Crème fraîche und Parmesan darunter rühren

Lammwürfel italienische Art

Zutaten (für 4 Personen):

3-4 Lammrückenfilets
1 EL Bratbutter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pinienkerne
Sauce:
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 dl Weisswein
½ dl Wermut (z.B. Noilly Prat)
½ dl Rahm
1 ½ dl Kalbsfond
50 gr Butter (kalt)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen (Heissluft, 70°C) vorheizen und eine Porzellanplatte mitwärmen
2. Petersilie, Basilikum, Schalotte und Knoblauch fein hacken, Pinienkerne ohne Fettzugabe leicht rösten.
3. Das Lammfilet in 1,5-2 cm Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und Lammwürfel in 2 oder 3 Portionen jeweils nur 1 Minute anbraten. Aus der Pfanne nehmen und sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Mit Alufolie zugedeckt im Backofen ca. 30 – 45 Minuten nachziehen lassen.
4. Den Bratensatz mit wenig Wasser auflösen und durch ein Sieb geben. In derselben Pfanne die Butter (1) erhitzen. Schalotten und Knoblauch dünsten. Mit Weisswein und Wermut ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Kalbsfond dazugiessen und auf 2 dl reduzieren.
5. Rahm, Petersilie und Basilikum hinzufügen und die Sauce vom Kochfeld nehmen.
6. Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Die Butter (2) in kleinen Stücken unter die Sauce ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammwürfel in die Sauce geben, anrichten und Pinienkerne darüber streuen.

En Guete wünscht Tisch 2 / Gebi

