

## Karlheinz Hauser Gebratener Lammrücken mit Pistou und Polenta

Dienstag, 23. Mai 2017  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: schwer

Gourmetküche, Mediterran

### Zutaten

Für das Auberginentatar

- 3 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 70 ml Olivenöl
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 30 g Parmesan, gerieben



Für die Kichererbsenchips

- 60 g Kichererbsenmehl (z. B. aus dem Asialaden)
- 80 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Olivenöl
- etwas Sesam
- etwas grobes Meersalz
- etwas Curry

Für das Pistou

- 1 Bund Basilikum
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Olivenöl
- 2 Tomaten
- 15 g Mandeln gehackt
- 40 g Gruyère, gerieben
- 1 Chilischote

Für die Polenta

- 150 g Sahne
- 150 ml Gemüsebrühe (instant)
- 35 g Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 60 g Maisgrieß
- 1 Ei
- 40 g Parmesan, gerieben
- etwas Salz
- etwas schwarzer Pfeffer

**Für das Fleisch**

600 g	ausgelöster Lammrücken
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl
50 g	Butter
4 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
8	Pimientos de Padron (kleine, grüne Bratpaprika)
etwas	grobes Meersalz

**Zubereitung**

1. Für das Auberginentatar den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).
2. Auberginen waschen, längs halbieren und mit den Schalen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Rosmarin-, Thymianzweige und Knoblauch auf den Auberginen verteilen, mit etwas vom Olivenöl beträufeln und würzen. 45 Minuten im Ofen schmoren.
3. Die Auberginen kurz abkühlen lassen, Knoblauch und Kräuter entfernen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Auberginenfruchtfleisch aus den Schalen streifen, fein hacken und mit Petersilie, Parmesan und restlichen Olivenöl zu einem Püree verrühren.
4. Für die Chips Ofentemperatur auf 190 Grad erhöhen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Kichererbsenmehl, Wasser, Salz und Olivenöl verquirlen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier streichen.
5. Sesam, Meersalzflöckchen und Curry bestreuen. Ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen.
6. Inzwischen für das Pistou Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen, würfeln. Mit Kräutern, Salz und Hälfte Olivenöl pürieren.
7. Tomaten abziehen, entkernen und fein würfeln. Mandeln fein mixen, mit Tomaten und Gruyère unter die Kräuter mischen. Rest Öl unterrühren.
8. Für die Polentaschnitten Sahne und Brühe in einem Topf aufkochen. Butter zugeben. Kräuter zu einem Bund zusammenbinden und ca. 10 Minuten im Fond ziehen lassen.
9. Kräuterbund entnehmen. Maisgrieß unter den heißen Fond rühren, 15 Minuten sacht köcheln lassen.
10. Das Ei trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb und 3/4 vom Parmesan rasch unter die Polentamasse rühren. Eischnee unter die etwas abgekühlte Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: 2–3). Polentamasse in eine fache Auflaufform streichen. Restlichen Parmesan überstreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.
12. Für den Lammrücken Fleisch parieren und würzen.
13. Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Im heißen Ofen 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Dann im ausgeschalteten Ofen, bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.
14. Pfanne wieder auf den Herd geben. Fleisch, Butter und übrige Kräuter darin ca. 2 Minuten unter Schwenken erhitzen. Fleisch kurz warm stellen.

15. Pimientos waschen, abtropfen lassen und in der heißen Butter der Fleischpfanne kurz braten. Mit Meersalz würzen.

16. Fleisch, Pimientos, Auberginen-Tatar, Polenta und Pistou anrichten. Die Kichererbsen-Chips dazu reichen.

Pro Portion: 915 kcal / 3786 kJ

31 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 82 g Fett