

LAMMNUSS IN DER BROTKRUSTE

mit Cremepolenta und Vanillekarotten

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

Zeitaufwand: ca. 70 Minuten

7 Eiweiß
½ l Wasser
400 g Bauernbrotbrösel
2 Lammnüsse, 14 Tage gereift
1 Knoblauchzehe
1 Thymianzweig
1 EL Butter
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Für die Cremepolenta:
200 g feine Polenta
½ l Milch
Muskatnuss
4 EL junger Tischparmesan
Gemüsefond zum Aufgießen

Für die Vanillekarotten:
8 Gartenkarotten
2 EL Zucker
2 EL Butter
1 Bourbonvanilleschote
Gemüsefond zum Aufgießen

Außerdem:
Lammjus

ZUBEREITUNG

1. Für die Kruste Eiweiß und warmes Wasser mit den Bröseln vermengen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Lammnüsse mit dem ungeschälten Knoblauch scharf anbraten. Butter und Thymian sowie Salz und Pfeffer dazugeben und immer wieder das Fleisch damit übergießen.
3. Ein Blech umdrehen und mit dem Bröselteig zwei ovale Sockel formen. Die Nüsse draufsetzen und mit den Bröseln eine Art Berg- hügel schaffen, die Nüsse sollten rundum bedeckt sein.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 165° Umluft bis zu einer Kerntemperatur von 60°C garen. Herausnehmen und 10 Minuten rasten lassen.
5. Für die Polenta Milch, geriebene Muskatnuss, Salz und Pfeffer zum Sieden bringen und die Polenta unter ständigem Rühren zirka 3-4 Minuten kochen. Mit Gemüsefond immer nach Bedarf aufgießen. Kurz vor dem Anrichten den Parmesan unterheben, die Polenta sollte cremig bleiben.
6. Für die Vanillekarotten die Karotten schälen und der Länge nach halbieren. Den Zucker karamellisieren. Karotten, Butter, Vanille, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Fond ablöschen. Zugedeckt garkochen. Am Ende sollte die Flüssigkeit eine Bindung aufweisen.
7. Cremepolenta und Vanillekarotten auf Tellern anrichten, die Brotkruste erst jetzt bei Tisch aufbrechen und das rosa gegarte Fleisch aufschneiden.
8. Das Fleisch zu Polenta und Karotten setzen und gegebenenfalls mit Lammjus übergießen.



Der Villgrater Josef Schett ist leidenschaftlicher Schafzüchter, bewusster Genießer und von ganzem Herzen Osttiroler.

WAS ES MIT DEM OSTTIROLER BERGLAMM AUF SICH HAT

„Schafe haben im Villgratental eine lange Tradition. Sie waren für die Versorgung mit Fleisch und Wolle verantwortlich und jahrhundertlang Begleiter der Menschen.“ Dem umtriebigen Schafzüchter und Direktvermarkter Josef Schett ist zu verdanken, dass so viele Bergschafe heute wieder auf den steilen Wiesen und Almen Landschaftsschutz betreiben und helfen, seltene Kräuter und Blumen zu bewahren. Josef Schett vertreibt in seiner „Villgrater Natur“ alles vom Schaf: Wolle und Dämmstoffe, aber auch Würste, Schinken und Fleisch. Im Unterschied zu früher ist Lammfleisch heute sehr begehrt. Josef Schett: „Das Schöpserne (Schaffleisch) ist wirklich gewöhnungsbedürftig. Mit Eintritt der Geschlechtsreife sinkt der Schmelzpunkt des Fettes, und es verändert sich der Geschmack. Aber das Lamm ist gewissermaßen das Kalb vom Schaf – es ist eine komplett andere Fleischqualität, von der hier die Rede ist. Die Lämmer würzen sich hier oben auf fast 3.000 Höhenmetern selber mit den Kräutern, der Geschmack ist einzigartig.“



– Rezept von Josef Mühlmann, Gannerhof