

# Lamm- schl<sup>ö</sup>gel

mit Lavendel und frischem Polenta



● *Lamm*

🕒 ca. 3 h 35 min

○○○ einfach



Personen: 4-6 · Zubereitung: 35 min · Gesamtzeit: 3h 35min

Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: Lammschlögel**

## Zutaten

### Lammschlögel

- 1 ehrlich.tirol Lamnbraten (vom Schlögel, ca. 1,5 kg)
- 2 weiße Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Lavendelblüten
- 3 Zweige Rosmarin
- 500 ml Suppe
- 100 ml Rotwein

### Polenta

- 6 Maiskolben
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 3 EL Crème fraîche
- 1 Spritzer Limettensaft
- Salz & Pfeffer



## ZUBEREITUNG

**01.** Den Ofen auf 120°C vorheizen. Die Zwiebel schälen und vierteln, die Knoblauchzehen in der Schale andrücken, die Karotten schälen und in dicke Stifte schneiden. Den Lauch in breite Ringe hacken. Das Gemüse in einem Bräter mit 1 EL Öl anbraten und in eine Schüssel füllen.

**02.** Den Lammschlögel salzen und mit 1 EL Lavendelblüten einreiben. Den Bräter mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Den Lammschlögel mit den restlichen Lavendelblüten und den Rosmarinzweigen bestreuen. Das Gemüse im Bräter rund um das Fleisch anordnen und mit der Suppe und dem Wein aufgießen. Den Bräter für 3 Stunden in den Ofen stellen, dabei das Fleisch immer wieder mit Saft übergießen.

**03.** Währenddessen für die Polenta die Maiskolben in einem Topf mit ½ l Salzwasser 20 Minuten leicht köcheln – die Maiskörner sollten weich, aber noch bissfest sein. Die Maiskolben aus dem Wasser (nicht wegschütten) herausheben, die Maiskörner mit einem scharfen Messer von den Kolben abschaben bzw. abschneiden und in einen Mixer geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und dann pürieren. Bei Bedarf einen Schuss Kochwasser beifügen. Den Polentabrei wieder ins Kochwasser geben und so lange bei kleinem Feuer einkochen, bis die Konsistenz der Polenta cremig ist. Mit Crème fraîche und Limettensaft abschmecken.

**04.** Der Braten ist fertig, wenn eine Kerntemperatur von 62 – 65°C (je nach gewünschter Garstufe) erreicht ist. Den Lammschlögel dann aus dem Ofen nehmen und für 15 Minuten mit dem Gemüse in Alufolie wickeln. Den Bratensaft einkochen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden, mit dem reduzierten Bratensaft beträufeln und mit Polenta und Gemüse anrichten. Mit Lavendelblüten dekorieren.



**HAT´S GESCHMECKT?**



Teile dein Lieblingsrezept auf  
[facebook.com/ehrllich.tirol](https://facebook.com/ehrllich.tirol) oder [Instagram/ehrllich.tirol](https://instagram/ehrllich.tirol)

**#ehrllichtirol**

Weiter Rezepte findest du unter [www.ehrllich.tirol/rezepte](http://www.ehrllich.tirol/rezepte)

