



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept fürs Weihnachtsmenu 2009

### Lamm - Chorizo-Polenta - Rotweinschalotten

Für 4-6 Personen

Lamm:

1	Lammschulter
350g	Röstgemüse (Zwiebel, Karotte, Sellerie, Champignons)
3	Eiertomaten
1/2	Knoblauchknolle
je 1/2 Bund	Thymian und Rosmarin
0,3l	Madeira
1l	Lammfond
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Chorizo-Polenta:

500ml	Milch
500 ml	Hühnerbrühe
200g	grober Maisgrieß für Polenta
80g	Chorizo
50g	Parmesan
50g	Butter
	Salz

Rotweinschalotten:

pro Person	3 kleine, längliche Schalotten
0,1l	Rotwein
0,1l	Portwein
0,2l	Hühnerbrühe
2 EL	Olivenöl
je 1	Nelke und Lorbeerblatt
1 TI	Zucker
	Salz, Pfeffer

*Am Tag zuvor vorbereiten:*

Lammfleisch: Den Backofen mit einem gusseisernen Bräter auf 220° vorheizen. Ist der Bräter aufgeheizt, 0,1l Rapsöl und die Lammschulter hinein geben und diese von allen Seiten anbraten. Nach 30 Minuten die Hitze auf 80° reduzieren. Die Lammschulter nun leicht salzen und pfeffern.

In der Zwischenzeit das Röstgemüse in einer Pfanne mit dem Rapsöl kräftig anbraten und deutlich Farbe (karamellisieren) annehmen lassen. Dabei immer

wieder umrühren, damit es nicht anbrennt. Dieses dauert etwa 30 Minuten. In den letzten 5 Minuten die gehackten Eiertomaten dazu geben. Ist das Röstgemüse kräftig angeschmort, dieses mit der Hälfte des Madeiras aufgießen und die Flüssigkeit fast vollständig verdunsten lassen. Den restlichen Madeira hinzugeben und wieder reduzieren. Nun gießen Sie mit dem Lammfond auf, legen Knoblauch, Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt hinzu und würzen leicht mit Salz und Pfeffer. Dies alles geben Sie zu der Lammschulter und lassen diese für 6 bis 8 Stunden bei 80° im Backofen. Den Braten jede halbe Stunde mit Bratenfond übergießen. Danach sollte das Fleisch fast von alleine vom Knochen fallen. Im lauwarmen Zustand das Fleisch möglichst mit der Hand in Portionen teilen. Entfernen Sie auch eventuelle Sehnen und Bindegewebe mit einem Messer. Den Saucenfond durchsieben und die festgebratenen Reste in der Bratenform noch einmal mit etwas Brühe lösen. Beides zusammen auf die gewünschte Konsistenz einkochen.

**Rotwein-Schalotten:** Die Flüssigkeiten mit den Gewürzen für die Schalotten auf ein Drittel einkochen lassen. Die Schalotten zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Nun können Sie sie leicht schälen. Dabei aber den Wurzelansatz nicht abschneiden, er hält die Schalotte zusammen. Alles zusammen in einer Schüssel mit dem Lammfleisch bei 80° in den Backofen stellen.

#### *Am Tag des Festessens:*

Milch und Hühnerbrühe mit 1 TL Salz zum Kochen bringen und 800 ml davon in einen neuen Topf umgießen. Nun ohne Hitze den groben Maisgrieß ganz langsam hineinstreuen. Dabei immer mit einem Holzspatel umrühren und den Topf wieder leicht erhitzen. Vorsicht mit der Hitze. Die Polenta brennt leicht an. Wird die Masse zu fest, wieder etwas von der gekochten Milch/Hühnerbrühe Mischung zugießen. Nach zehn Minuten den Topf mit einem festen Deckel verschließen und bei 80° in den Backofen stellen. Ebenso erwärmen Sie erneut die Fleischstücke in etwas Lammbühe und auch die Schalotten. Dies sollte ruhig eine Stunde dauern. Bevor Sie anrichten, erhitzen Sie den Soßenfond mit einem frischen Lorbeerblatt und einem Zweig Thymian. Einen Esslöffel kalte Butter zum Binden mit einem Schneebesen montieren.

Die Polenta rühren Sie kräftig durch, geben Butter, geriebenen Parmesan und die klein geschnittene Chorizo hinzu. Gekochter, warme Milch dazugeben, bis die Polenta eine leicht flüssige Konsistenz hat.

#### *Anrichten:*

Auf angewärmte Teller in die Mitte eine Kelle Chorizo-Polenta gießen, die Schalotten sternförmig am rechten Rand anlegen und ein Stück Fleisch auf die andere Seite der Polenta geben. Die Soße getrennt in einer Sauciere reichen.