



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Lamm-Dattel-Spieße auf gebratener Haselnuss-Polenta

- GEFRO Suppe
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 8 Lammfilets, à ca. 80 g
- 8 Datteln, entsteint
- 2 Zweige Rosmarin
- 50 g Haselnusskerne
- 200 g feinen Maisgrieß
- 200 ml Milch, entrahmt
- 2 EL Butter
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zucker
- 0,5 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 2 EL Aceto Balsamico
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lamm-Dattel-Spieße auf gebratener Haselnuss-Polenta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,2 g Fett	60,7 g Kohlenhydrate	42,2 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	763 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Lamm-Dattel-Spieße auf gebratener Haselnuss-Polenta: 80 g Haselnusskerne in der Küchenmaschine fein hacken.

250 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe**, 200 ml Milch und 1/2 TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. 200 g Maisgrieß unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen. Die Hitze reduzieren und die Polenta etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Haselnusskerne, 2 EL Butter sowie 2 EL Parmesan unter rühren und zum Auskühlen etwa 1 cm dick auf ein Blech streichen. Die kalte Polenta in Stücke von etwa 4 x 4 cm schneiden und diagonal halbieren.

8 Lammfilets jeweils in drei gleich große Stücke schneiden.

8 Datteln quer halbieren. Jeweils 3 Lammstücke und zwei halbe Datteln auf einen Spieß stecken.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen und den Knoblauch darin kurz andünsten. 1 EL Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

1/2 EL Tomatenmark zugeben und mit 250 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 100 ml Rotwein und 2 EL Aceto Balsamico ablöschen. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

1 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und die Polenta darin von beiden Seiten knusprig goldbraun anbraten.

In einer weiteren Pfanne 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen, die Lamm-Dattel-Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Rosmarin von jeder Seite etwa 2 - 3 Minuten anbraten.

Die Spieße und die Polentaecken auf Tellern anrichten, jeweils etwas Soße darauf verteilen und servieren.