



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

Lammsteak mit Tomaten-Oliven-Polenta

- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Soße zu Braten
- 250 ml GEFRO Suppe
- 40 g getrocknete Tomaten
- 40 g dunkle Oliven, entsteint
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Butter
- 80 g Polentagries, Instant
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 4 Steaks aus der Lammhälfte, à ca. 200 g, küchenfertig
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 20 Kirschtomaten
- 250 ml Wasser
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lammsteak mit Tomaten-Oliven-Polenta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,2 g Fett	20,1 g Kohlenhydrate	51,2 g Eiweiß	2,6 g Ballaststoffe	573 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Lammsteak mit Tomaten-Oliven-Polenta: 40 g getrocknete Tomaten und 40 g dunkle, entsteinte Oliven sehr fein hacken.

250 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 200 ml Milch in einen Topf geben und aufkochen. 1 EL Butter zugeben und 80 g Polentagries in die kochende Flüssigkeit einrieseln lassen. Dabei ständig rühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die gehackten Tomaten und Oliven zugeben und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Polenta vom Herd nehmen, 30 g frisch geriebenen Parmesan einrühren und die Polenta etwa 2 cm dick auf ein Backpapier streichen und etwa 2 Stunden auskühlen lassen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die 4 Lammsteaks darin von beiden Seiten anbraten. Mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und die Kräuterzweige sowie die halbierten Knoblauchzehen zugeben. Für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen rosa braten. Nach 10 Minuten die Tomaten zugeben.

In der Zwischenzeit die Polenta in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und die Polenta darin von beiden Seiten kross anbraten. 250 ml Wasser mit 1 EL Balsamico-Essig und 1 TL geriebener Zitronenschale erwärmen, 1 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen.

Die Polenta mit den Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Die Lammsteaks jeweils halbieren und auf der Polenta verteilen. Mit der Soße servieren.