



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Polenta vorbereiten:

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 aufkochen. 200 g Maisgrieß langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Die Hitze reduzieren und die Polenta etwa 5 Minuten köcheln. Haselnusskerne, 2 EL Butter und 2 EL Parmesan einrühren. Die Masse ca. 1 cm dick auf ein Blech streichen und auskühlen lassen. Die feste Polenta in Stücke von etwa 4 x 4 cm schneiden und diagonal halbieren.

2 Spieße stecken:

8 Lammfilets jeweils in drei gleich große Stücke schneiden. 8 Datteln quer halbieren. Jeweils 3 Lammstücke und zwei halbe Datteln abwechselnd auf Spieße stecken.

3 Soße zubereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und den Knoblauch kurz andünsten. 1 EL Zucker zugeben und karamellisieren lassen. 1/2 EL Tomatenmark einrühren und mit 250 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 100 ml Rotwein und 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena ablöschen. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. 1 EL GEFRO Soße zu Braten einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

4 Polenta anbraten:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen. Die Polentaecken darin von beiden Seiten knusprig goldbraun braten.

5 Lamm-Dattel-Spieße braten:

In einer zweiten Pfanne 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Rosmarin von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten.

6 Anrichten & Servieren:

Polentaecken und Lamm-Dattel-Spieße auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Tipps & Varianten: Tipp: Die Polenta lässt sich perfekt vorbereiten - einfach komplett auskühlen lassen und später frisch anbraten. So gelingt das Gericht auch für Gäste stressfrei. Variante: Für noch mehr Röstaroma die Haselnusskerne vor dem Hacken kurz in der Pfanne anrösten.