



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

Lammsteak mit Tomaten-Oliven-Polenta

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Polenta vorbereiten: 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 einem Topf aufkochen. 1 EL Butter zugeben und 80 g Polentagries unter Rühren einrieseln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Tomaten und Oliven unterrühren und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 30 g frisch geriebenen Parmesan einrühren und die Masse etwa 2 cm dick auf Backpapier streichen. Ca. 2 Std. auskühlen lassen.

1 Lammsteaks braten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die 4 Lammsteaks von beiden Seiten anbraten. Mit GEFRO Fleischwürze würzen, Kräuterzweige und halbierte Knoblauchzehen zugeben. Anschließend ca. 15 Min. im Ofen rosa braten. Nach 10 Min. die Kirschtomaten hinzufügen.

2 Polenta anbraten:

Die ausgekühlte Polenta in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Polentastreifen von beiden Seiten goldbraun anbraten.

3 Soße zubereiten:

250 ml Wasser mit 1 EL GEFRO Aceto Balsamico und 1 TL geriebener Zitronenschale erhitzen. 1 EL GEFRO Soße zu Braten einrühren und kurz aufkochen lassen.

4 Anrichten & Servieren:

Polentastreifen mit den Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Lammsteaks halbieren und darauflegen. Mit der Bratensoße servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Die Polenta lässt sich hervorragend vorbereiten - am besten schon am Vortag kochen, auskühlen lassen und erst kurz vor dem Servieren anbraten. So wird sie schön kross. Variante: Statt Lamm schmeckt das Gericht auch wunderbar mit Kalbssteak oder Rinderfilet. Genusstipp: Dazu passt ein kräftiger Rotwein, z. B. ein Shiraz oder Chianti. Nicht vergessen: Wer es cremiger mag, kann etwas extra Parmesan über die heiße Polenta streuen.