

## LAMMHÜFTE MIT POLENTA UND RAUCHTOMATE

### Zutaten für 4 Personen

- \ 800 g Lammhüfte
- \ 1 Bund frischen Thymian
- \ 200 g Butter
- \ 250 g grober Maisgries
- \ 50 frisch geriebener Parmesan
- \ 700 ml Geflügelfond
- \ 600 ml Milch
- \ 1 Bund frische Blattpetersilie
- \ 16 Cherry-Tomaten mit Strunk
- \ 50 g Räuchermehl (aus Supermarkt oder Baumarkt)
- \ 3 TL Olivenöl
- \ 500 g frische Prinzessbohnen
- \ 1TL Bohnenkraut
- \ 2 Schalotten
- \ 3 Knoblauchzehen
- \ Meersalz (fleur de sel)
- \ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- \ 400 ml fertige Lamm- oder Kalbsjus

### Zubereitung

Lammhüfte unter kaltem Wasser abwaschen und parieren (Sehnen entfernen - oder pariert beim Metzger des Vertrauens kaufen). Fleisch mit Küchenpapier trocknen und kühl lagern.

Für die Polenta Geflügelfond mit der Milch unter Rühren zum Kochen bringen. Maisgries bei niedriger Hitze langsam einrühren, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. 2 TL Butter, Parmesan und fein gehackte Blattpetersilie unterheben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen vorheizen auf 180° (Umluft), die Cherry-Tomaten inkl. Strunk abwaschen, marinieren mit Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie einer gehackten Knoblauchzehe und ca. 10Min. im Ofen auf mittlerer Stufe backen, bis die Schale leichte Farbe annimmt. Zum Räuchern, die Späne auf einer Kaffeeuntertasse anzünden und auf den Boden des Backofens stellen. Die Tomaten weitere 5 Minuten bei Resthitze im Ofen lassen, damit sie den Rauchgeschmack annehmen.

Prinzessbohnen waschen und Enden abschneiden, anschließend im kochenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten und ½ Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in Butter anschwitzen, Prinzessbohnen hinzufügen. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen vorheizen auf 180°Umluft, Lammhüfte mit Salz und Pfeffer würzen und in der Bratpfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend für ca. 6 Min. (je nach Größe der Hüfte evtl. ein paar Min. länger) im vorgeheizten Ofen garen lassen. Für mind. 10 Min. bei offener Ofentür die Lammhüfte ruhen lassen. Abschließend 100g Butter mit Thymianzweigen und 1 zerdrückten Knoblauchzehe in der Bratpfanne schäumen lassen, das Stück Lammhüfte hinzugeben und mit dem Butterfond für ca. 90sec. auf mittlerer Hitze belöffeln. Dann sollte die Hüfte zart rosa sein.