

Einkaufsliste

Für	4	Personen
800	g	Lammracks
10	g	Petersilie liscio
5	g	Minze
10	g	Koriander
10	g	Oregano
1	x	Salz und Pfeffer
1	x	Olivenöl
100	g	Weisse Tessiner Polenta
20	g	Olivenöl
40	g	Zwiebeln
1	Zehe	Knoblauch
300	g	Geflügelbouillon (glutunfrei)
200	g	Vollmilch
1	Stk	Lorbeerblatt
1	x	Muskatnuss, Salz und Pfeffer
50	g	Parmesan gerieben
50	g	Butter
100	g	Taggiasca Oliven ohne Stein
10	g	Petersilie liscio

Zubereitung

Kräuter hacken
Lammracks mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern und Olivenöl marinieren
Mindestens 20 Minuten kühl stellen
Für die Polenta
Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Olivenöl andünsten
Oliven grob schneiden und Petersilie hacken
Mit Geflügelbouillon ablöschen und Milch begeben
Lorbeerblatt begeben und aufkochen
Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken (die Flüssigkeit darf jetzt schön würzig sein!)
Die Polenta begeben und bei schwacher Hitze zugedeckt ca 30 Minuten garen
Butter und Parmesan begeben und gut umrühren bis sich alles aufgelöst hat
Oliven begeben und mit Petersilie bestreuen
Kurz vor Schluss können die Lammracks auf der Grillplatte gebraten werden. Sie dürfen schön rosa gebraten werden.

Utensilien

Schüsseln
Grillzange
Kochlöffel

Schneidebrett
Gemüsemesser
Kochtopf mit Deckel
Blech oder Teller als Mep Platz