

Rezept

Geschmortes Lamm mit Grünkohl und Creme-Polenta

Ein Rezept von Geschmortes Lamm mit Grünkohl und Creme-Polenta, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Grünkohlblätter (ohne Stiel)	600 g Lammschulter ohne Knochen
2 Schalotten	1 Chilischote
80 g getrocknete Aprikosen	2 Tomaten
Salz	Pfeffer
Zucker	2 EL Pflanzenöl
4 EL Olivenöl	1/2 l Geflügelbrühe (siehe Rezept-Tipp)
200 g Instant-Polenta	200 g Maiskörner (Dose/Glas)
1 EL Butter	50 g geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl von den Blattrippen streifen, gut waschen und grob hacken. Das Lammfleisch in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden, ½ Chilischote sehr fein schneiden, die getrockneten Aprikosen in Streifen schneiden. Tomaten waschen, grob würfeln, dabei den Stielansatz entfernen.
2. Alles in den Schnellkochtopf füllen, salzen, pfeffern und leicht zuckern und gut mischen. Pflanzenöl, 2 EL Olivenöl und etwa 4 EL Wasser dazu geben. Den Topf verschließen und auf höchste Stufe erhitzen. Wenn der Druck aufgebaut ist, die Hitze reduzieren und ca. 2 Min. kochen lassen.
3. Die Geflügelbrühe in einem Topf mit 2 EL Olivenöl aufkochen. Die Instant-Polenta nach und nach einrühren. Die Maiskörner dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Min. kochen lassen. Dann Butter und Parmesan unterrühren.
4. Den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, abdampfen lassen und öffnen. Die Polenta auf Teller verteilen und das Lammragout darauf anrichten.