

Rezept

Gesottene Lammschulter mit lauwarmem Bohnensalat und Polentasterz

Ein Rezept von Gesottene Lammschulter mit lauwarmem Bohnensalat und Polentasterz, am 19.04.2025

Zutaten

2	Lammschultern (à ca. 900 g; mit Knochen)		Salz
1	Zwiebel	100 g	Sellerie
4	Knoblauchzehen		1 aus Lorbeerblättern, Thymian und Kräutersträußchen Petersilie
150 g	breite Stangenbohnen	200 g	Keniabohnen
	Salz		Pfeffer
12	Kirschtomaten	1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe	4 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamessig	2 Zweige	Bohnenkraut
1 EL	Honig	400 ml	Geflügelbrühe
100 g	Maisgrieß	1 EL	weiche Butter
30 g	frisch geriebener Parmesan		Salz
2 EL	geschlagene Sahne		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Lammschultern in leicht gesalzenem Wasser 30 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze zugedeckt kochen. Zwiebel schälen, Karotten und Sellerie schälen. Das Gemüse würfeln und zusammen mit dem etwas angedrückten Knoblauch und dem Kräutersträußchen zum Fleisch geben und noch etwa 1 Stunde weiter kochen, bis das Fleisch weich ist. Mit einer Spießgabel in das Fleisch stechen: Lässt sie sich leicht einstechen und wieder herausziehen, ist das Fleisch gar.
2. In der Zwischenzeit für den Salat beide Bohnensorten putzen und waschen. In Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 6 Minuten bissfest kochen. Bohnen in eine Schüssel geben. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Unter die Bohnen mischen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl kurz andünsten. Mit Balsamessig ablöschen und zu den vorbereiteten Bohnen in die Schüssel geben. Bohnenkraut waschen, die Blättchen abzupfen und zusammen mit Honig und restlichem Olivenöl zu den Bohnen geben. Salat gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten durchziehen lassen.
4. Für die Polenta die Brühe aufkochen. Den Grieß unter Rühren in die kochende Brühe streuen. Die Temperatur reduzieren und den Grieß etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Dabei ständig weiterrühren. Butter und Parmesan unterheben. Mit Salz abschmecken und die geschlagene Sahne unterziehen.

5. Von den Lammschultern die Knochen auslösen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Polenta und dem Bohnensalat anrichten. Mit der Vinaigrette vom Bohnensalat beträufeln und servieren.