

Sous-Vide gegarte

Lammkeule

mit Mais

HEIMISCHES
LAMM

Lucht Bauer
BARBARA STEINACHER,
FIEBERBRUNN

Rezept von

MARKUS ZEISER
Sportresort Hohe Salve, Hopfgarten

Zutaten

für 4 Personen

750 G LAMMKEULE
1/8 L RAPS-ÖL
1 STANGE ROSMARIN
1 ZWEIG THYMIAN
1 VAKUUMBEUTEL

600 ML MILCH
40 G POLENTA (MAISGRIESS)
40 G BUTTER
30 ML OLIVENÖL
10 G PARMESAN FEIN GERIEBEN
SALZ, PFEFFER
0,5 L ISI-GERÄT
1 ISI SAHNEKAPSEL

2 STK. MAISKOLBEN



Lammkeule mit dem
Espuma und den
Maiskolben anrichten.

① Lamm- keule

Zubereitung

Die Lammkeule zuputzen und mit dem Thymian, Rosmarin, dem Raps Öl vakuumieren und bei ca. 62 °C im Wasserbad 1,5 Stunden garen.

Das Lamm vor dem Anrichten in Butter und Rosmarin etwas nachbraten.

② Polenta- Espuma

Zubereitung

Für den Polenta-Espuma die Milch aufkochen und den Polenta einrühren. Rund 20 Minuten im Backofen zuge- deckt bei 180 °C schmoren lassen und regelmäßig umrühren. Mit Butter, Olivenöl, fein geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Thermomix fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Milch oder Gemü- sefond hinzufügen. Die Masse sollte eine flüssige Konsistenz haben. Danach durch den iSi Trichter und Sieb direkt in ein 0,5 L iSi Gerät passieren. Eine iSi Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Das iSi Gerät bei max. 75 °C in der Bain-Marie oder einem Was- serbad warmstellen. Vor dem Servieren kräftig schütteln.

③ Mais- kolben

Zubereitung

Den Maiskolben im Salzwasser kochen und danach im Smoker grillen. In einzelne Segmente schneiden, mit etwas Kresse garnieren.

Weinempfehlung

SCHILCHER „GREISDORF“
Weingut Langmann, Weststeiermark



MEHR REZEPTE UNTER

WWW.KOCHART.TIROL

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

