

Poltinger Lamm mit gelben Linsen und Gewürzjoghurt – ein Rezept von Martin Fauster



Der in Niederbayern gelegene Gutshof Polting steht für besonders hohe Fleischqualität, auch durch die natürliche Haltungsform und Fütterung der Tiere.

Zutaten für 4 Personen:

Für das Lamm:



800 g Lammrücken, ohne Knochen
Salz, Pfeffer
Etwas Thymian und Rosmarin, gehackt
Rapsöl

Für die gelben Linsen:

50 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
150 g gelbe Linsen
Etwas (2 Msp.) Annapurna Curry
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Koriander, gemahlen
Etwas (1 Msp.) Kurkuma
1 Tomate
1 Lorbeerblatt
3 Thymianzweige
700 ml Gemüsebrühe
20 ml Olivenöl
1 EL frischer Koriander, gehackt

Für den Gewürzjoghurt:

80 g Naturjoghurt
¼ Muskatnuss
2 Kardamom
½ TL Koriandersamen
½ TL Anissamen
½ TL Kreuzkümmel

Tipps von Martin Fauster:

- Von dem Fleisch sollten Sie nur so viel zubereiten, wie Sie voraussichtlich essen. Das Gewürzjoghurt und die Linsen können Sie ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- Als Alternative zum Gewürzjoghurt kann man das Lamm auch mit einem frischen Minze-Dip genießen.

Minze – Dip:

30 g Joghurt
30 g Crème Fraîche
15 Minzeblätter
Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft

Für die Zubereitung, die geschnittenen Minzeblätter mit den restlichen Zutaten vermengen.

Zubereitung (circa 1 Stunde):



Die Schalotten (siehe Video „Zwiebeln schneiden“) und eine Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und in wenig Olivenöl glasig anschwitzen. Die Linsen zugeben und kurz mit angehen lassen. Dann die Gewürze beifügen, kurz anrösten. Die Tomate klein schneiden, zugeben und anschmoren lassen. Nun mit der Gemüsebrühe nach und nach auffüllen, das Lorbeerblatt und zwei Zweige Thymian beigeben und anschließend die Linsen bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten weichkochen. Zum Schluss mit dem restlichen Olivenöl, Salz und den gehackten Korianderblättern abschmecken.



Den Lammrücken in kleine Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und die gehackten Kräuter (Thymian und Rosmarin) darüber geben.



Die Medaillons in Rapsöl sanft anbraten, hierbei eine Knoblauchzehe (angedrückt, mit Schale) und einen Zweig Thymian in die Pfanne mit dazugeben. Anschließend das Fleisch auf den Gitterrost des Ofens geben und etwas zum Auffangen darunter stellen. Wer möchte kann die Medaillons noch mit etwas Butter bestreichen. Das Fleisch bei 150 °C im Ofen für circa 12 bis 15 Minuten rosa braten. Am besten die Medaillons während dieser Zeit mehrmals wenden.



Für den Gewürzjoghurt, die Gewürze im Mörser fein zerstoßen, mit dem Joghurt vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen. Nach circa einer Stunde durch ein feines Sieb passieren um die Gewürze herausfiltern, dann das Joghurt im Kühlschrank aufbewahren. Den Gewürzjoghurt kann man auch gut bereits am Vortag herstellen.



Die Linsen auf dem Teller verteilen, das rosa gebratene Lamm darauf setzen und etwas Joghurt an die Seite geben.

Guten Appetit.