

Tiroler Lammrücken mit Polenta und Gemüse

Köstlicher Kraftspender

*Mouth-watering
source of energy*

Wer im Winter nach einem Tag im Schnee abends in den Wiesenhof kommt, kann sich neben internationalen Speisen auch auf heimische Schmankerl von Küchenchef Hansjörg Schulz freuen. Sein zartes und aromatisches Tiroler Berglamm schmeckt nicht nur köstlich, sondern ist auch besonders nährstoffreich und gehaltvoll.

Lammfleisch ist außerordentlich fettarm, dafür aber reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Mit seinem zarten und saftigen Fleisch und dem mild-würzigen Aroma ergibt besonders der Lammrücken eine überaus wohl-schmeckende und kräftigende Mahlzeit. Eine Spezialität im Wiesenhof ist das Tiroler Berglamm, dessen Fleisch auf den saftigen Almen und würzigen Bergwiesen der Alpen heranreift. So entsteht das delikate Aroma, das mit mediterranen Gewürzen wie Thymian und Rosmarin seinen vollen Geschmack entfaltet. Für *HERZlichst ... der Wiesenhof* zauberte der Küchenchef ausgelöstes Rücken vom Tiroler Berglamm, gewürzt mit frischen Kräutern und Knoblauch, auf den Teller. Dazu gibt es gebratene Polentascheiben, Zucchini, Brokkoli und Kirschtomaten.



Those arriving at the Wiesenhof on winter evenings after a day in the snow can look forward to a range of international dishes as well as to local delicacies prepared by chef Hansjörg Schulz. His tender and aromatic Tyrolean mountain lamb is particularly nutritious, and it goes without saying that it melts in the mouth too.

Lamb is very low in fat, but rich in protein, vitamins and minerals. Its tender, juicy meat and mild, yet slightly spicy aroma makes the saddle cut in particular both a delicious and energy-giving dish. The Tyrolean mountain lamb, which grazes on the luscious mountain pastures and sumptuous meadows, is a Wiesenhof speciality, its delicate aroma enhanced by the use of Mediterranean herbs such as rosemary and thyme. The Wiesenhof chef conjured up boned saddle of Tyrolean mountain lamb with fresh herbs and garlic, accompanied by pan-fried polenta slices with courgettes, broccoli and cherry tomatoes, especially for *HERZlichst... der Wiesenhof*.

Tiroler Berglammrücken mit gebratenen Polentascheiben und frischem Gemüse

Zutaten für 2 Personen

Ca. 600 g Tiroler Lammrücken; 2-3 Zucchini; ca. 500 g Brokkoli; 6-8 Kirschtomaten; 300 ml Milch; 150g Maisgrieß; Butter; Thymian; Rosmarin; Petersilie; Knoblauch; Muskatnuss; Meersalz; Pfeffer aus der Mühle; Tomatenmark; Maiskeimöl; Olivenöl; Rotwein.

Zubereitung Fleisch und Soße

Das Fleisch mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Meersalz und Pfeffer würzen ①. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in reichlich Butter und Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Danach die Flüssigkeit abgießen. Das Fleisch sofort mitsamt der Pfanne in den auf 190 Grad vorgeheizten Backofen geben und fünf Minuten durchziehen lassen ②. Für die Soße das überschüssige Fett mit etwas Tomatenmark versetzen, in der Pfanne ausschwenken und kurz anrösten lassen. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Thymian abschmecken ③.

Zubereitung Polenta

Aus je einem Teil Wasser und Milch etwa 600 ml Flüssigkeit herstellen und mit Salz, Muskatnuss und etwas Butter abschmecken. Aufkochen lassen, 150 g Maisgrieß dazugeben und auf kleiner Flamme vier bis fünf Minuten köcheln lassen. Die Masse auf ein gefettetes Blech streichen, erkalten lassen und Scheiben ausstechen.

Zubereitung Gemüse

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser zugedeckt ca. 6 Minuten kochen. Die Zucchini waschen, in Streifen schneiden und mit Petersilie, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den gewaschenen, unzerlegten Kirschtomaten und den Polentascheiben in einem Gemisch aus Maiskeimöl und Butter in der Pfanne anbraten ④.

Saddle of Tyrolean mountain lamb with pan-fried polenta slices and fresh vegetablese

Ingredients for 2 people

Approx. 600 g saddle of Tyrolean lamb; 2-3 courgettes; approx. 500 g broccoli; 6-8 cherry tomatoes; 300 ml milk; 150 g polenta; butter; thyme; rosemary; parsley; garlic; nutmeg; sea salt; freshly ground pepper; tomato puree; corn oil; olive oil; red wine.

For the meat and sauce:

Season the meat with thyme, rosemary, garlic, sea salt and pepper ①. Sear well on both sides in a pan with plenty of butter and olive oil over a medium heat. Pour off the remaining liquid, then place the pan with the meat in an oven pre-heated to 190°C for five minutes to allow the flavours to develop. ②. For the sauce, add some tomato puree to the surplus fat, tilting the pan and letting the mixture catch briefly at the bottom. Deglaze the pan with a slug of red wine and reduce the sauce. Season to taste with thyme ③.

For the polenta:

Add water to the milk to make approx. 600 ml of liquid, and season to taste with salt, nutmeg and a little butter. Bring to the boil, add 150 g polenta and simmer for 4-5 minutes over a low heat. Spread the polenta mixture onto a greased baking tray, leave it to cool and cut into slices.

For the vegetables:

Wash the broccoli, divide into florets, cover in salted water and cook for approx. 6 minutes. Wash the courgettes, slice into strips and season with parsley, rosemary, salt and pepper. Pan-fry the broccoli and courgettes with the washed, whole cherry tomatoes and polenta slices in a mixture of corn oil and butter ④.



*Küchenchef Hansjörg lässt für das volle Aroma das Lammfleisch im Ofen durchziehen.
Chef Hansjörg places the lamb in the oven in order to allow its full range of flavours to develop.*



Tipps

Das Fleisch nach dem Durchziehen im Ofen mehrere Minuten abkühlen lassen. Dadurch wird der Saft im Fleisch gebunden und läuft beim Anschneiden nicht heraus. Die Soße kann je nach Bedarf auch mit Wildsuppe oder Instantsoße auf die gewünschte Menge gestreckt werden, ohne den Grundgeschmack zu verändern.

Tips

Leave the meat to cool for a few minutes after taking it out of the oven. This allows the juices bubbling under the surface to be re-absorbed into the meat and prevents them from escaping when it is carved. You can add venison soup or instant sauce mix to the sauce without changing its basic taste, if you require more than the amount specified.