



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Lamm-Dattel-Spieße auf gebratener Haselnuss-Polenta

- GEFRO Suppe
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 8 Lammfilets, à ca. 80 g
- 8 Datteln, entsteint
- 2 Zweige Rosmarin
- 50 g Haselnusskerne
- 200 g feinen Maisgrieß
- 200 ml Milch, entrahmt
- 2 EL Butter
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zucker
- 0,5 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 2 EL Aceto Balsamico
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lamm-Dattel-Spieße auf gebratener Haselnuss-Polenta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,2 g Fett	60,7 g Kohlenhydrate	42,2 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	763
kcal Brennwert				

Lamm-Dattel-Spieße auf gebratener Haselnuss-Polenta

1. Polenta vorbereiten:

80 g Haselnusskerne in der Küchenmaschine fein hacken.
250 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe**, 200 ml Milch und 1/2 TL Salz in einem großen Topf aufkochen.
200 g Maisgrieß langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Die Hitze reduzieren und die Polenta etwa 5 Minuten köcheln.
Haselnusskerne, 2 EL Butter und 2 EL Parmesan einrühren. Die Masse ca. 1 cm dick auf ein Blech streichen und auskühlen lassen.
Die feste Polenta in Stücke von etwa 4 x 4 cm schneiden und diagonal halbieren.

2. Spieße stecken:

8 Lammfilets jeweils in drei gleich große Stücke schneiden.
8 Datteln quer halbieren.
Jeweils 3 Lammstücke und zwei halbe Datteln abwechselnd auf Spieße stecken.

3. Soße zubereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
In einem Topf 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen und den Knoblauch kurz andünsten.
1 EL Zucker zugeben und karamellisieren lassen.
1/2 EL Tomatenmark einrühren und mit 250 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 100 ml Rotwein und 2 EL **GEFRO Aceto Balsamico di Modena** ablöschen.
Etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
1 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

4. Polenta anbraten:

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen.
Die Polentaecken darin von beiden Seiten knusprig goldbraun braten.

5. Lamm-Dattel-Spieße braten:

In einer zweiten Pfanne 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.
Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Rosmarin von jeder Seite 2–3 Minuten anbraten.

6. Anrichten & Servieren:

Polentaecken und Lamm-Dattel-Spieße auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Polenta lässt sich perfekt vorbereiten – einfach komplett auskühlen lassen und später frisch anbraten. So gelingt das Gericht auch für Gäste stressfrei.

Variante: Für noch mehr Röstaroma die Haselnusskerne vor dem Hacken kurz in der Pfanne anrösten.