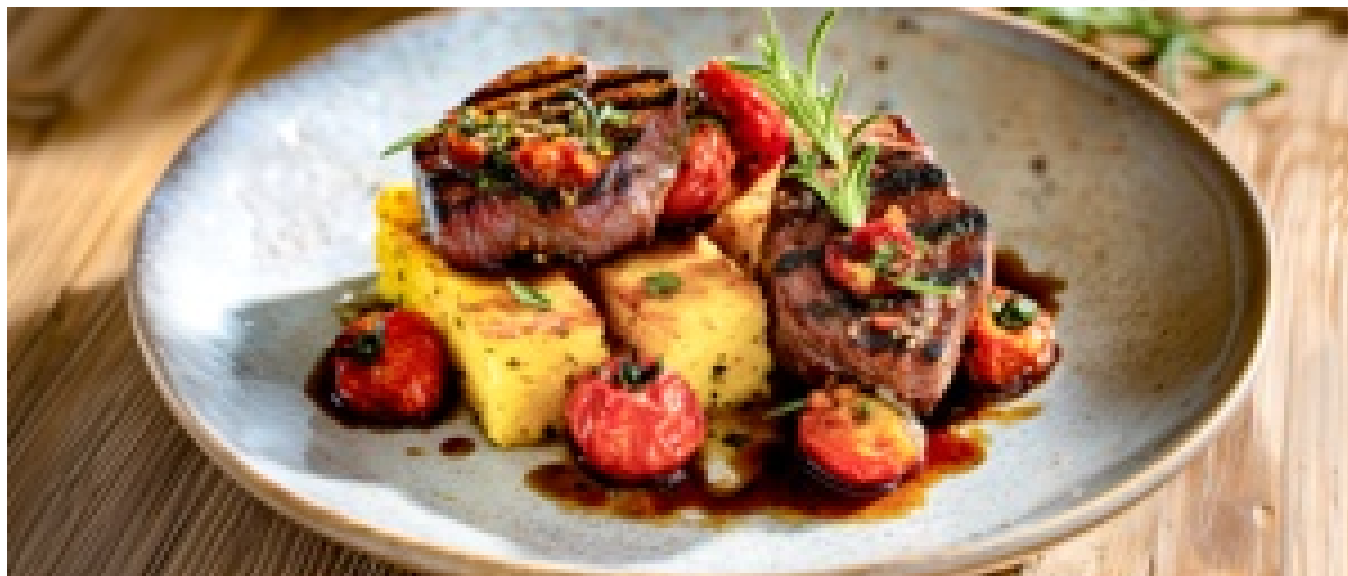




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Lammsteak mit Tomaten-Oliven-Polenta

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Soße zu Braten
- 250 ml GEFRO Suppe
- 40 g getrocknete Tomaten
- 40 g dunkle Oliven, entsteint
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Butter
- 80 g Polentagries, Instant
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 4 Steaks aus der Lammhüfte, à ca. 200 g, küchenfertig
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 20 Kirschtomaten
- 250 ml Wasser
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lammsteak mit Tomaten-Oliven-Polenta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,2 g Fett	20,1 g Kohlenhydrate	51,2 g Eiweiß	2,6 g Ballaststoffe	573
kcal Brennwert				

Lammsteak mit Tomaten-Oliven-Polenta

1⃣ Polenta vorbereiten:

40 g getrocknete Tomaten und 40 g dunkle, entsteinte Oliven sehr fein hacken. 250 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 200 ml Milch in einem Topf aufkochen. 1 EL Butter zugeben und 80 g Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Tomaten und Oliven unterrühren und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 30 g frisch geriebenen Parmesan einrühren und die Masse etwa 2 cm dick auf Backpapier streichen. Ca. 2 Std. auskühlen lassen.

2⃣ Lammsteaks braten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die 4 Lammsteaks von beiden Seiten anbraten. Mit **GEFRO Fleischwürze** würzen, Kräuterzweige und halbierte Knoblauchzehen zugeben. Anschließend ca. 15 Min. im Ofen rosa braten. Nach 10 Min. die Kirschtomaten hinzufügen.

3⃣ Polenta anbraten:

Die ausgekühlte Polenta in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Polentastreifen von beiden Seiten goldbraun anbraten.

4⃣ Soße zubereiten:

250 ml Wasser mit 1 EL **GEFRO Aceto Balsamico** und 1 TL geriebener Zitronenschale erhitzen. 1 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und kurz aufkochen lassen.

5⃣ Anrichten & Servieren:

Polentastreifen mit den Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Lammsteaks halbieren und darauflegen. Mit der Bratensoße servieren.

⚡ Tipps & Varianten:

⚡ **Tipp:** Die Polenta lässt sich hervorragend vorbereiten – am besten schon am Vortag kochen, auskühlen lassen und erst kurz vor dem Servieren anbraten. So wird sie schön kross.

⚡ **Variante:** Statt Lamm schmeckt das Gericht auch wunderbar mit Kalbssteak oder Rinderfilet.

⚡ **Genusstipp:** Dazu passt ein kräftiger Rotwein, z. B. ein Shiraz oder Chianti.

⚡ **Nicht vergessen:** Wer es cremiger mag, kann etwas extra Parmesan über die heiße Polenta streuen.