

Gekrätuerte Lammlachse

Zutaten (3 Portionen):

1 Lamm-Rücken mit Knochen (ca. 1 kg) oder 2 Lamm-Rückenfilets-Lammlachsen (à 300g), 1 Handvoll Kräuter, grob gehackt: Rosmarin, etwas Lavendel, Zitronenthymian, Petersilie, Melisse, etc., 4 EL neutrales Pflanzenöl, Olivenöl, 2 EL BaVincum oder Vinchili (pikant), Butter, weißer Pfeffer, Salz (Fleur de Sel)

Lammrücken auslösen, falls nötig, und parieren. Eine dünne Fettschicht auf der Oberseite stehen lassen. Lammlachse in den Kräutern wenden, Öl mit 2 EL BaVincum oder Vinchili (pikant) verrühren, dann beträufeln und fest in Frischhaltefolie wickeln. Mindestens zwölf Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Zubereitung: Backofen auf 80°C vorheizen (möglichst keine Umluft). Fleisch aus der Folie wickeln, Kräuter etwas abwischen. In einer ofenfesten Pfanne Olivenöl heiß werden lassen, die Fleischstücke 2-3 min. rundum anbraten, ein Stück Butter dazu geben und die Pfanne in den Ofen stellen. Nach 10 min. ist das Fleisch innen noch ziemlich rosa, nach 15 min. zartrosa (nicht mehr blutig). Aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden, mit etwas Pfeffer und Fleur de Sel bestreuen und sofort servieren. Passend dazu Spargel.

Guten Appetit!



Rezept Nr. 30

Gekrätuerte Lammlachse



Heute schon geliebt?
Pfiffige Rezept-Ideen mit Wein-Gelee