Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

Zartes Lammkarree

Hauptspeise Fleischgerichte Grillen Kalorienarm Low Carb Männerrezepte Ostern

Zubereitung

Alle Gewürze der Marinade im Mörser fein zerstoßen, mit den restlichen Zutaten der Marinade mischen, die Lammkarrees damit bepinseln und mindestens 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 30 Minutenruhen lassen.

Den Ofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Platte warm stellen. Die Marinade vom Fleisch abtupfen. Das Fleisch mit Bad Ischler Kristall Salz würzen und rundum etwa 8 Min. in einer Pfanne anbraten, auf die vorgewärmte Platte geben und 1 Stunde im Ofen gar ziehen lassen. Die Lammkarrees in Tranchen schneiden, anrichten und mit den Frühlingskräutern garnieren.

Zutaten

- 2 Lammkarrees, je ca. 400 g
- 1/2 TL Bad Ischler Kristall Salz
- 4 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zitronenschale abgerieben
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 1 Bund Frühlingskräuter