

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 Minuten ruhen 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