Lammrack

Lammrack

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 90 Min.

Menu: <u>16.03.2016</u>

Creation: Ruedi Wegmann

Zutaten:

4 Lammrack Bratöl Fleur de Sel Pfeffer

Zubereitung:

1 Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 °C vorheizen. Platten vorwärmen. 2 Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 5 Minuten anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischthermometer so einstecken, dass er den Knochen nicht berührt. 3 Niedergaren: ca. 1 ¼ Stunden. Die Kerntemperatur soll ca. 55 °C betragen. Das Fleisch kann anschliessend bei 60 °C bis zu 30 Minuten warm gehalten werden.

1/1