

Lammrücken

ZUTATEN
4 PERSONEN

Zutaten:

Lammrücken
1 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin
1 Knolle Knoblauch
1 TL Holzkohleöl
Salz (am besten Meersalz)
Pfeffer

Zutaten für die Beilagen:

1 Paprika rot
1 Paprika gelb
½ Zucchini
½ Melanzani
1 Schalotte
2 EL gehackte getrocknete
Tomaten
2 EL frischer gezupfter
Thymian
1 Bund Basilikum
ca. 100 ml Olivenöl
Spritzer Balsamico Essig
2 Knoblauchzehen
Handvoll glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker

Lammrücken mit Holzkohlearomen und Gemüse

1. Zubereitung Fleisch

Das Fleisch auslösen, in Steaks schneiden und in der Pfanne in Butterschmalz mit einer angedrückten Knoblauchzehe und Rosmarin anbraten. Im Ofen bei 100 Grad für ca. acht bis zehn Minuten nachziehen lassen und auf ca. 56 bis 58 Grad Kerntemperatur bringen.

Zum Schluss mit ein paar Tropfen Holzkohleöl beträufeln.

2. Zubereitung Beilage

Das Gemüse waschen und in Würfel oder Rauten schneiden, nicht mischen. Auf den Grill oder in der Pfanne separat anbraten bis es etwas Farbe bekommt.

Für das Pistou, Petersilie, Basilikum und/oder andere weiche Blattkräuter mit Knoblauch, Salz und Olivenöl zu einer feinen Paste mixen.

Das warme Gemüse mit dem Pistou marinieren, mit einem Schuss Balsamicoessig, Salz Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.