

## LAMMKARREE



Rezept und Foto: compactcook.com

AUFWAND  
**mittel**

KOCHDAUER  
**30 Min.**

SAISON  
**ganzjährig**

HERKUNFT  
**Frankreich**

### KURZ VORGESTELLT

Das gesunde Lammfleisch stammt von bis zu einem Jahr jungen Schafen. Braten Sie das Carré am Stück und schneiden Sie die Koteletten erst vor dem Servieren, sie bleiben so viel saftiger. (+30-60 Min. im Backofen)

### ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Lammkarree	4 EL	Bratöl
4 EL	Butter		Salz, Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch mind. 1 Std. vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Salzen sie es unmittelbar vor dem Anbraten. Backofen auf 100° C vorheizen.
2. Öl und Butter in die Pfanne geben. Heiss werden lassen und Karree rundum gut braun braten.
3. Fleisch mit einer Alufolie abgedeckt in den Backofen geben. Ein mittlgrösses Stück braucht rund 1 Std. bis es innen rosa ist. Das Fleischthermometer soll ca. 70° C Kerntemperatur erreichen.
4. Vor dem Schneiden 5 Min. bei Raumtemperatur liegen lassen. Schnittflächen der Kotelettes leicht salzen und pfeffern.