



hr1-DOLCE VITA

Maria Groß
Thüringer Lammkarree
Für 2 Personen

ZUTATEN

1 Zweig Rosmarin
1 Lammkarree (ca. 500 g; mit Fettdeckel)
Olivenöl zum Braten
Butter zum Braten
grobe Salzflöcken
Zesten von 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150°C vorheizen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Das Lammkarree nur an den Rippen etwas frei putzen, den Fettdeckel nicht wegparieren.

Das Karree in Olivenöl rundum kräftig, aber nur kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und 1 Butterflocke und etwas Rosmarin daraufgeben. Das Lammkarree je nach Größe im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen. Dann herausnehmen und das Fleisch mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Salzflöcken, Zitronenzesten und restlichen Rosmarin zu gleichen Teilen mischen. Das Karree kurz vor dem Servieren nochmals in Butter anbraten und damit überziehen („nappieren“). On top einfach den Rosmarin-Zitronen-Salz-Mix streuen.

Hinweis:

Wenn man den Fettdeckel entfernt, verkürzt sich die Garzeit um die Hälfte.

Rezept aus dem Buch:

Maria Groß

Maria: Gerne ohne Sterne: lecker kochen mit den Lieblingsrezepten von Maria Groß

ZS Verlag

ISBN 978-3-89883-917-4