

LAMMKARREES MIT PARMESAN-KRÄUTER-KRUSTE



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE LAMMKARREES

- 800 g Lammkarree
- Salz und Pfeffer
- 3 Schalotten
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie)
- 40 g Semmelbrösel
- 60 g geriebener Parmesan
- 60 g weiche Butter
- 1 Eigelb
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Senf

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 179 kcal
- 17 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Lammkarree waschen und trocken tupfen, anschließend (falls nötig) häuten und von der Schwarte befreien. Das Fleisch salzen und pfeffern. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Schalotten mit Kräutern, Semmelbröseln, Parmesan, Butter und Eigelb vermischen, die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne oder in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Die Pfanne oder den Bräter in den Ofen stellen, das Fleisch etwa 10 Minuten darin garen. Herausnehmen, das Fleisch mit Senf bestreichen. Die Kräutermasse gleichmäßig darauf verstreichen. Fleisch zurück in den Ofen geben und 5–10 Minuten gratinieren. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.



REISER RÄT

Wussten Sie schon, dass man eine gusseiserne Pfanne immer wieder mit Salz ausbrennen kann?

Einfach Salz in die trockene Pfanne geben, dann erhitzen und das Salz in der Pfanne mit einem alten Lappen kreisförmig schmirgeln. Das Salz danach entsorgen. Nach dem Ausbrennen die Pfanne mit einem Lappen nachwischen. Danach ist die Pfanne wieder wie neu und Sie haben mehr Spaß beim Braten!