Lammkarree in Kräuterhülle mit Tomaten

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Lammstelze(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 1 Bd. Petersilie
» 1 Bd. Thymian
» 1 Bd. Majoran
» 100ml Olivenöl
» Salz & Pfeffer
» 8 Tomate(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Karree abbrausen, trockentupfen, mit einem Messer von Fett sowie Sehnen befreien. Die Knochen mit der stumpfen Seite des Messers sauber schaben.

2. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, grob hacken. Kräuter, Olivenöl sowie Knoblauch verrühren und das Lammkarree damit bepinseln. Fleisch mit Klarsichtfolie bedecken, ca. 8 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Ofen auf 200°C vorheizen. Lammkarree aus der Marinade nehmen und die Kräuter mit einem Pinsel abstreifen. 2EL Kräuteröl in einer Pfanne erhitzen. Karree darin ca. 5min kräftig anbraten, dann auf eine feuerfeste Platte legen. Fleisch mit Salz sowie Pfeffer würzen und ca. 15min im Ofen weitergaren.

4. Den Ofengrill dazuschalten. Tomaten abbrausen und zum Karree auf die Platte setzen. Je 1TL der gehackten Kräuter in Öl auf die Tomaten geben und ca. 10min weitergaren. Restliche Kräuter auf dem Karree verteilen, ca. 10min im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Fleisch mit den Tomaten auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 350kcal/E31g/F23g/KH5g pro Portion

angelegt am: 07.02.2005 Rezept-Nr: 1493

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke