

LAMMKARREE

im Kräutermantel mit Balsamico-Rotwein Reduktion



Lammkarree ist das absolut zarteste und saftigste Stück vom Lamm. Eine krosse Kruste, zartrosa Fleisch und ein leichter Rauchgeschmack machen das Lammkarree zum Geschmackserlebnis der Extraklasse.

Zutaten:

- Lammkarree
- Lammgewürz
- Verschiedene Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Petersilie usw.)
- Kleiner grüner Spargel
- Karotten
- Parmesankäse
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Balsamico (dickflüssig)
- Rotwein

Zubereitung:

Das Lammkarree von Haut und Sehnen befreien und mit der Lamm-Gewürzmischung großzügig würzen. Das Fleisch mit etwas Öl bestreichen und bei direkter Hitze (ca. 200°) auf jeder Seite für ca. 2-3 Minuten braten. Das Fleisch in die indirekte Zone vom Grill legen und bei einer Temperatur von 120° bis zu einer Kerntemperatur von 62-66° weitergaren. Das Lammkarree anschließend in Alufolie einschlagen und noch etwas ruhen lassen.

Für die Balsamico-Rotwein Reduktion einfach etwas Balsamico und etwas Rotwein in eine Pfanne geben und über mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Sauce für ca. 10 Minuten reduzieren lassen, bis sie eingedickt ist. Die Reduktion mit Salz und Pfeffer würzen und von der Hitzequelle nehmen.

Inzwischen den Spargel und die Karotten im Wok bei hoher Hitze kurz in etwas Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit etwas Parmesankäse verfeinern.

Die Kräuter für den Kräutermantel klein hacken und gut vermengen. Das Lammkarree aus der Alufolie nehmen und die Kräuter großzügig auftragen.

Zum Schluss das Lammkarree schneiden und mit dem Spargel, den Karotten und der Balsamico-Rotwein Reduktion servieren.

Jeden Dienstag & Samstag um 11 Uhr

Radio Holiday

GRILLMIX
WÜRZIG . LECKER . LOCKER

mit freundlicher
Unterstützung von:

GRILLSTORE
BARBECUE & GRILL