Rezept

Kräuter-Lamm

Ein Rezept von Kräuter-Lamm, am 29.04.2024

Zutaten

600 g	Lammlachse oder Lammfilet
½	Bio-Zitrone
2 Zweige	Rosmarin
5 EL	Olivenöl
	Salz
2 Zehen	Knoblauch
1	rote Chilischote
6 Zweige	Thymian
1 TL	Dijon-Senf
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Öl mit Senf, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und der -schale, Chili und Kräutern verrühren. Das Fleisch im Öl wenden und zugedeckt im Kühlschrank 3 – 4 Std. marinieren.

2. Fleisch auf dem heißen Stein auf beiden Seiten je 1 Min. braten. Salzen, pfeffern und nach Belieben mit Gurken-Joghurt-Dip genießen.