

Lammkoteletts aus dem Backofen



Zutaten für zwei Personen:

4-6 Lammkoteletts, aus Frenched Racks (Lammkrone) geschnitten

1/2 EL Olivenöl

Salz

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost in mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Zur leichteren Reinigung Backblech mit Alufolie abdecken.
2. Lammkoteletts aus den Frenched Racks (Lammkrone) schneiden und zwischen Folie aus Gefrierbeuteln flacher klopfen. Leicht salzen.
3. In einer gut vorgeheizten beschichteten Pfanne bei etwas höherer Hitze mit wenig Olivenöl auf beiden Seiten je ca. 90 Sekunden braten.

4. Anschließend auf dem Rost im Backofen etwa 15-25 min nachgaren, je nachdem wie rosa das Fleisch innen noch sein soll.

5. Optional danach die Koteletts noch in Alufolie wickeln und am Tisch vor dem Servieren noch etwa 5 min ruhen lassen.

Hinweise:

Beim ersten Mal empfiehlt es sich, nach ca. 15 min nachgaren eine Probe zu machen.

Optional brät man die Lammkoteletts in Olivenöl, das mit Rosmarin, Thymian und halbierten

Knoblauchzehen vorher aromatisiert wurde. Dazu lässt man in einer etwas größeren Menge Olivenöl Rosmarin- und Thymianzweige sowie halbierte Knoblauchzehen und eventuell auch Chilischoten einige Zeit sanft schmurgeln und sieht das Öl dann ab.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Grundrezepte, Tipps, Fleisch, Lamm, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 29.01.2017