

Lammrack

Lammrack

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 90 Min.

Menu: [16.03.2016](#)

Creation: [Ruedi Wegmann](#)

Zutaten:

4 Lammrack

Bratöl

Fleur de Sel

Pfeffer

Zubereitung:

1 Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 ° C vorheizen. Platten vorwärmen.

2 Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 5 Minuten anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischthermometer so einstecken, dass er den Knochen nicht berührt.

3 Niedergaren: ca. 1 ¼ Stunden. Die Kerntemperatur soll ca. 55 ° C betragen. Das Fleisch kann anschliessend bei 60 ° C bis zu 30 Minuten warm gehalten werden.