

Bioleks: Lammrücken

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-lammruecken/

Zutaten:

- 1kg Lammrücken
- 5 Knoblauchzehen
- 50g Butter
- Herbes de Provence/fertige Trockenkräuter-Mischung
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Lammrücken enthäuten, die auf der Unterseite liegenden kleinen Filets herausschneiden und beiseite legen.

Backofen auf 200°C vorheizen

Den Lammrücken mit Kräutern, Salz und Pfeffer einreiben. Dann vorsichtig an 5 Stellen einstechen und die geschälten Knoblauchzehen hineinstecken.

Das Fleisch in einen Bräter oder auf ein Backblech mit hohem Rand legen. 1/2 Tasse Wasser zugießen, die Butter in Flocken auf dem Lammrücken verteilen und ca. 30 Minuten garen. Nach 15 Minuten die Filets dazulegen. Die Länge der Garzeit hängt davon ab, wie rosa oder durch das Fleisch sein soll.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 22.9.1995