

Lammlachs in Kräuter-Marinade

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

180
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Lammlachse

2 Lammlachse (á 200 g)
2 Esslöffel Butterschmalz
1 frische Knoblauchknolle
2 Zweig(e) Rosmarin
2 Zweig(e) Thymian
Salz, Pfeffer

Für die Kräuter-Marinade

1/2 Bund Rosmarin
1/2 Bund Thymian
1/2 Bund Salbei
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Gusseisen Pfanne
Zerkleinerer
Bratthermometer

Lammlachs, so richtig **zart und rosa**, ist schon ein Genuss für sich. Aber kurz mal nicht richtig aufgepasst oder die falsche Garmethode gewählt, und das Fleisch ist zu durch

oder hat einen grauen Rand. Der Grad von herrlich zart zu Schuhsohle ist bei Lammlachs nämlich besonders schmal. Natürlich nicht ohne Grund: Beim Lachs handelt es sich um den **Kernmuskel des Rückens**, was ihn recht **mager** macht. Verglichen mit dem benachbarten Filet ist das Fleisch in seiner Struktur etwas faseriger.

Also habe ich mich auf die Suche nach der perfekten **Garmethode** gemacht: mal in der Gusseisen Grillpfanne gebraten, mal vorwärts und mal rückwärts gegart. Meine Kollegen und ich waren uns einig – klarer Gewinner war die Gusseiserne Bratpfanne und zwar **rückwärts gegart**. Das heißt, ich habe den Lammlachs zuerst im Ofen auf ca. **50 °C Kerntemperatur** gebracht und das Fleisch dann final in der Pfanne von beiden Seiten scharf angebraten. Die Pfanne verleiht dem Fleisch die perfekte und **gleichmäßige Röstung** und gleichzeitig kannst du dem Lammlachs noch zusätzlich Aroma mit Kräuterzweigen und Knoblauch verleihen. Durch das scharfe Anbraten bekommt dein Fleisch dann die optimale **Kerntemperatur von 58 °C**.

Zuletzt möchte ich dir aber noch den **ultimativen Tipp** für noch mehr Geschmack verraten: Marinier dein Lammlachs unbedingt über Nacht oder mindestens 3 Stunden vor dem Braten mit einer **Kräuter-Marinade**.

- 1 -

Für die Lammlachse Fleisch waschen, trocken tupfen und ggf. mit einem scharfen Messer von der Silberhaut befreien.

- 2 -

Für die Kräuter-Marinade Rosmarinnadeln, Thymian- und Salbeiblätter von den Stielen zupfen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Bio-Zitronen abwaschen und Schale abreiben. Zitronenschale mit übrigen Zutaten in einen Zerkleinerer geben und zu einer

Lammlachs in Kräuter-Marinade

homogenen Marinade mixen. In einen Gefrierbeutel geben und Lammlachse darin mindestens 3 Stunden marinieren.

- 3 -

Ofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Marinierte Lammlachse grob von der Kräuter-Marinade befreien, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Rost legen und bis zu einer Kerntemperatur von 50 °C garen.

- 4 -

Währenddessen Butterschmalz in einer Gusseisen Bratpfanne erhitzen. Knoblauch halbieren und zusammen mit den Kräuter-Zweigen in die heiße Pfanne geben, sodass sich die ätherischen Öle entfalten können. Zum Außenrand legen und vorgegarte Lammlachse von beiden Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten.



- 5 -

Lammlachse herausnehmen, zwischen 2 Teller legen und Fleisch ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend anschneiden und zu beliebigen Beilagen servieren.