

Sous Vide Lammfilet mit geschmolzener Kräuterbutter

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

5
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Lamm

4 Lammfilets
1 Esslöffel Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Für die Butter

150 g Butter
2 Zweig(e) Oregano
2 Zweig(e) Rosmarin
2 Zweig(e) Thymian
1/2 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör

Vakuumiertüte
Vakuumierer
Sous Vide Stick

- 1 -

Lammfilets abwaschen und trocken tupfen. In eine Vakuumiertüte geben und Luft mit dem Vakuumierer absaugen.

- 2 -

Einen großen Topf mit Wasser füllen, Sous-Vide-Stick einsetzen und Wasser auf 55 °C temperieren. Filets für 30 Minuten im Wasserbad garen.

- 3 -

Für die Butter alle Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Butter mit Salz in einem Topf schmelzen. Kräuter dazugeben, unterrühren und kurz mit erhitzen. Topf von der Hitze nehmen.

- 4 -

Filets aus der Vakuumiertüte nehmen und trockentupfen. Eine Gusseisenpfanne auf höchster Stufe ohne Fett stark erhitzen, bis sie qualmt. Filets mit Öl einreiben und in der heißen Pfanne von allen Seiten sehr kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Filets mit Kräuterbutter servieren.

Kleine, zarte Lammfilets garen kann ziemlich knifflig sein. Mit der richtigen Garmethode und der idealen Kerntemperatur wird das schwierige Unterfangen aber ganz fix kinderleicht. „Sous Vide“ ist hier das Zauberwort: Sanft im Wasserbad gegart und kross in der Pfanne angebraten landet das zarte Filet super saftig neben würziger Kräuterbutter auf deinem Teller.