

## Zartes Lammkarree

Hauptspeise

Fleischgerichte

Grillen

Kalorienarm

Low Carb

Männerrezepte

Ostern

### ZUBEREITUNG

Alle Gewürze der Marinade im Mörser fein zerstoßen, mit den restlichen Zutaten der Marinade mischen, die Lammkarrees damit bepinseln und mindestens 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Platte warm stellen. Die Marinade vom Fleisch abtupfen. Das Fleisch mit Bad Ischler Kristall Salz würzen und rundum etwa 8 Min. in einer Pfanne anbraten, auf die vorgewärmte Platte geben und 1 Stunde im Ofen gar ziehen lassen. Die Lammkarrees in Tranchen schneiden, anrichten und mit den Frühlingskräutern garnieren.



### ZUTATEN

2 Lammkarrees, je ca. 400 g

1/2 TL Bad Ischler Kristall Salz

4 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer

1 TL Koriandersamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

4 EL Olivenöl

1 Zitronenschale abgerieben

2 Knoblauchzehen gepresst

1 Bund Frühlingskräuter