

Lammkeule sous-vide gegart

Zutaten

[Für 3-4 Portionen]

[700 - 800 g Lammkeule
Salz, rosa Pfefferbeeren
Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian,
1 TL geriebene Schale von einer Bio
Zitrone
2 EL Olivenöl
]

Gerät

[Dampfgarer

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

3 Stunden]

Schwierigkeitsgrad

einfach

Zubereitung

[Lammkeule von Silberhaut befreien, mit Salz und Zitronenschale einreiben und zusammen mit Rosmarin, Thymian und Pfefferbeeren in einen Vakuumierbeutel geben. Olivenöl dazu und vakuumieren. Im Dampfgarer garen.

Nach dem Garen noch kurz in einem Bräter mit Butterschmalz auf allen Seiten kurz anbraten.

TIPP:

Vakuumieren Sie das Fleisch am Vortag und die Aromen kommen noch besser zur Wirkung.

Einstellungen

Dampfgarer:

Betriebsart Sous-vide 90 °C / 3 Stunden]