

Lamm-Rücken

Für 4 Personen

3 kg Lammrücken mit Fettdeckel Salz 7 El Olivenöl
1 Knolle junger Knoblauch 4 Zweige Rosmarin

Den Fettdeckel mit einem scharfen Messer oder Teppichmesser kreuzweise einschneiden. Das Fleisch auf der Fleischseite salzen und auf der Fettseite mit je 2 El Öl bestreichen.

3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen das Fleisch darin erst auf der Fettseite, dann auf der Hautseite anbraten. Knoblauchknolle quer halbieren und zusammen mit dem Rosmarin zum Fleisch geben. Fleisch wieder auf die Fettseite legen.

Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten garen. Nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen.

Tim Mälzer am 04. 06. 2011