

Lammnierstück richtig braten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 20 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Nierstücke vom Schweizer Lamm
- 2 EL Öl
- 4 Zweige Thymian
- Knoblauchzehen, zerdrückt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Nudeln) enthält ca.:

- 280 kcal
- 44 g Eiweiss
- 0 g Kohlenhydrate
- 12 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Über 80% unseres Tierfutters stammen aus der Schweiz.

Wenn Soja importiert wird, stammt es zu über 90% aus nachhaltiger Produktion.

Zubereitung

- 1 Lammnierstücke 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Kerntemperatur von 60 °C einstellen.
- 3 Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Nierstücke in die Pfanne legen.
- 4

2 Minuten scharf anbraten. Nach der Halbzeit wenden – dabei aber nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.

5 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen. Thymian und Knoblauch dazugeben. Unter gelegentlichem Wenden 3–4 Minuten weiterbraten.

6 Daumen und Ringfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Nierstücke gleich anfühlen, sind sie perfekt à point. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne wenn es 60 °C erreicht hat.

7 Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passen Nudeln.