Lammnierstück richtig braten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.