

Lammfilet im Bärlauch-Brotmantel mit Bohnencassoulet

Die Lammfilets unserer Lämmer sind so dünn, dass man sie in der Pfanne zubereiten kann. Allerdings muss man dabei aufpassen, dass der Brotmantel nicht zu dunkel wird, bevor auch das Fleisch im Kern soweit ist. Die Ideale Kerntemperatur beträgt 48°C. Wenn Sie nicht regelmäßig braten oder über kein Kernthermometer verfügen, ist dieser Weg vielleicht ein wenig einfacher, um eine goldbraune Hülle und gleichzeitig die perfekte Kerntemperatur zu erreichen:

Den Ofen auf 120° C Umluft und eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Pflanzenfett erhitzen. Die Brotpäckchen einlegen, am besten zuerst auf die Naht legen. Nach und nach wenden, um die Hülle gänzlich goldbraun zu färben. Die Lende dann in den Ofen auf ein Gitter legen und dort solange ziehen lassen, wie die Bohnen und die Sauce benötigen, um wieder heiß zu werden. Falls vorhanden vorgewärmte Teller aufstellen und das Bohnengemüse darauf anrichten. Mit der Lammsouße umgießen und dann die aufgeschnittenen Päckchen anlegen. Sofort servieren.