


# Kochen

## Lammschnitzelchen an Marsala-Balsamico-Jus

Das Lammfleisch kurz anbraten, zehn Minuten nachgaren lassen und mit der würzigen Sauce verfeinern, schon lässt es sich geniessen.



### ZUTATEN

 Für 4 Personen

2 Lammrückenfilets **gross**

2 Knoblauchzehen

12 Zweige Thymian

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

4 Esslöffel Olivenöl

2 dl Marsala

2 Teelöffel Balsamicoessig

1 Teelöffel Senf **körnig**

40 g Butter

### NÄHRWERT

**Pro Portion**

**6 g** Kohlenhydrate

**31 g** Eiweiss

**23 g** Fett

**401 g** kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Lammrückenfilets in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Unter Klarsichtfolie mit dem Wallholz oder dem Boden einer kleinen Pfanne flach drücken – nicht klopfen!
- 2 Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Von der Hälfte der Thymianzweige die Blättchen abzupfen und beiseitelegen.
- 3 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 4 Unmittelbar vor dem Braten die Lammschnitzelchen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl kräftig erhitzen. Knoblauch und restliche Thymianzweige hineinlegen. Das Fleisch in 2–3 Portionen auf der ersten Seite 45 Sekunden, auf der zweiten Seite nur noch 15 Sekunden kräftig anbraten. Dann sofort aus der Pfanne nehmen und auf die vorgewärmte Platte geben. Im 80 Grad heissen Ofen 10 Minuten nachgaren lassen.
- 5 Den Bratensatz mit dem Marsala ablöschen und durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne giessen. Den Balsamico und die abgezupften Thymianblättchen beifügen und alles gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Senf unterrühren und die Butter in Stücken in die kochende Sauce einziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und wenn nötig wenig Balsamico abschmecken.
- 6 Die heisse Sauce über die Lammschnitzelchen giessen und nach Belieben mit Thymian garnieren. Sofort servieren.