



Lammkarree

by Joscha Bastians



Eine sehr leckere, aromatische Alternative zum Karree vom Schwein

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. Lammkarree trocken tupfen
2. Silberhaut rautenförmig einritzen oder entfernen (ähnlich wie bei Spare Ribs)
3. Sehne entfernen und Fettdeckel einritzen
 - Messer sollte möglichst dünn sein für diese beiden Schritte (bestmöglich ein Tranchier Messer)
 - Mit dem Messer vorsichtig unter der Sehne durchstechen und mit der Messerschneide entlang der Sehne bis zum Ende gleiten (in beide Richtungen)
4. Würzen/ Marinieren (mind. 2 Stunden)
 - Karree mit Salz, Pfeffer & Öl würzen, Knoblauch klein würfeln, sowie Rosmarin vom Stängel entfernen und hinzugeben
 - von beiden Seiten gut einreiben, in eine Plastiktüte legen ODER noch besser evakuieren. Anschließend 2 Stunden im Kühlschrank einziehen lassen
5. Nach Ablauf der 2 Stunden das Karree von Knoblauch/ Rosmarin befreien, da diese beim weiteren Grillvorgang verbrennen würden
6. Anbraten/Röstaromen:
 - Prime Zone/ Hochtemperaturzone 5min vorheizen und danach das Fleisch von allen Seiten schön anbraten
7. Garziehen: (Kerntemperatur 58-60°C)
 - Anschließend das Karree in die Innenzone, auf das untere Rost, in die Mitte des Grills legen
 - linker und rechter Brenner auf kleiner Stufe eingeschaltet

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Schneidebrett
- Ikea Koncis Schale o.ä.
- Messer
- Gewürzmühlen
- Kernthermometer

Zutaten: 2 Personen

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.meat-n-great.shop

Menge	Lebensmittel
2	Lammkarree
2	Knoblauchzehen
1	Stängel frischer Rosmarin
Ca. 2EL	Beliebiges Pflanzenöl
	Salz & Pfeffer

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: [Meat `n` Great](#)

- durch das Einritzen des Fettdeckels können die Gewürze besser einziehen

- Fettdeckel nicht entfernen, da sich darunter Fleisch befindet, welches oft mit entfernt werden würde. Das Fett kann so beim Grillen „zerfließen“ und so wird das Fleisch noch aromatischer/saftiger