

Rohrcholbe-Chuchi Kochabend vom 3. April 2017

Erstelldatum:	Thema: Italia Trentino Südtirol	Ursprung:
----------------------	--	------------------

Lammrack

Vorbereitungszeit:	Kochzeit:
---------------------------	------------------

Zutaten für 4 Personen:

Lammkarrees 600-800g
Heu
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Lammkarrees gesäubert mit Heu bedecken, mit etwas gemahlenem Pfeffer und Olivenöl vakuumieren.

Mit Sous-vide-Gerät Wasser auf 60°C aufheizen. Fleischpaket bei 60°C ca. 1 h bis max. 1.5 h garen. Fleisch aus dem Wasserbad und dem Beutel nehmen, Heu entfernen, abtupfen mit Haushaltspapier.

Auf beiden Seiten anbraten, kurz ruhen lassen, aufschneiden und etwas salzen.