

Lammhüftli: «sous-vide» gegart

Zutaten:

4 Lammhüftli à je ca. 200g
2 EL Meaux-Senf (grobkörniger Senf)
frische Minze, gehackt
frischer Thymian, gehackt
etwas Olivenöl, für die Marinade und zum Anbraten der Lammhüftli
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das braucht es auch noch:

- Klarsichtfolie, für Lebensmittel geeignet
- Verschlussbarer Plastikbeutel
- Metzger-Faden
- Küchen-Thermometer

Zubereitung:

Senf, Minze, Thymian mit etwas Olivenöl zu einer Marinade verrühren und die Lammhüftli damit einstreichen. Die Lammhüftli luft- und wasserdicht in Klarsichtfolie einwickeln und mit einem Metzgerfaden wie ein Päckli zusammenbinden.

Die marinierten und eingewickelten Lammhüftli 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

In einem grossen Kochtopf Wasser auf ca. 70 Grad erhitzen und die Lammhüftli in einem verschlossenen Plastikbeutel ins Wasser geben. Die Lammhüftli müssen gut mit Wasser bedeckt sein und während etwas 45 Min. im 70 Grad warmem Wasser langsam garen.

Die Lammhüftli dann aus der Folie nehmen, rundum die Marinade etwas weg- und die Hüftli trockentupfen. Die Lammhüftli anschliessend in einer Bratpfanne in etwas Olivenöl während etwa 2 Minuten rundum knusprig anbraten. Die Lammhüftli dann ein paar Minuten mit Alufolie abgedeckt an der Wärme ruhen lassen und dann quer zur Faser aufschneiden.
