

Lammhüftli mit Minzpesto

Sous-vide

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Ziehen lassen ca. 70 Min.
Für 1 Vakuumbbeutel und ein
Vakuuiergerät

4 Lammhüftli
(je ca. 220g)

**2 Zweiglein
glattblättrige
Petersilie**

½ TL Pfefferkörner,
zerstossen

ca. 3 l Wasser

1 Bund Pfefferminze,
grob geschnitten

**2 EL glattblättrige Peter-
silie,** grob geschnitten

**3 EL ungesalzene
geschälte Pistazien**

1 Bio-Zitrone,
wenig abgeriebene
Schale und 1 EL Saft

¼ TL Salz

1 dl Olivenöl
(nicht kalt gepresst)

50g Parmesan, gerieben

1 EL Olivenöl

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Fleisch, Petersilie und Pfeffer in den Vakuumbbeutel geben, fachgerecht vakuumieren.
2. Wasser in einer Pfanne auf 62 Grad erwärmen. Vakuumbbeutel begeben, ca. 70 Min. ziehen lassen.
3. **Minzpesto:** Pfefferminze und alle Zutaten bis und mit Öl pürieren, Käse daruntermischen.
4. Fleisch aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 2 Min. braten, quer zur Faser tranchieren, mit dem Minzpesto anrichten.

Portion: 599kcal, F 40g, Kh 4g, E 52g



Der Metzger-Tipp

Lammhüftli haben eine gute Portionengrösse und eignen sich durch ihre runde Form ideal zum Füllen. Die feine Fettstruktur verleiht dem Fleisch die unverkennbare Aromatik.