

Lammsteaks mit Olivenbutter

LEICHTE OLIVENBUTTER

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

30 g fettreduzierte Butter oder Margarine, weich
30 g Blanc battu
1 Esslöffel Olivenöl, kalt gepresst
Pfeffer aus der Mühle

je ca. 6 entsteinte grüne und schwarze Oliven, abgetropft, fein gehackt
1 Teelöffel Oreganoblättchen, fein gehackt
Salz, nach Bedarf

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse sehr hell ist. Restliche Zutaten darunter mischen, salzen, ca. 20 Min. im Tiefkühler fest werden lassen. Aus der Olivenbutter mit einem in heisses Wasser getauchten kleinen Glacelöffel oder Kugelausstecher Kugelformen, kühl stellen. Ca. 10 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

HINWEIS: die Olivenbutter ist im Tiefkühler bis zu 3 Monaten haltbar.

LAMMSTEAKS

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Marinieren: ca. 30 Min.

4 Lammsteaks (Lammrückenfilets, je ca. 170 g)
1 Esslöffel Olivenöl
½ Teelöffel Oreganoblättchen, gehackt
Olivenöl zum Braten
½ Teelöffel Salz
Pfeffer aus der Mühle

Oliven und Cherry-Tomatenzweige, in Olivenöl gebraten, und Oregano für die Garnitur

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl und Oregano verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt marinieren.



ren. Im heissen Öl beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Hitze reduzieren, beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 1½ Min. (saignant, siehe Bild 2) oder je ca. 2½ Min. (à point, siehe Bild 3) fertig braten. Fleisch würzen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, Olivenbutter darauf legen, garnieren, sofort servieren.

1) Ein schön marmoriertes Stück Fleisch bleibt beim Braten besonders saftig



2) saignant / medium rare / blutig: die Kerntemperatur beträgt 50–52 Grad; das Fleisch ist innen noch blutig, der austretende Fleischsaft noch rötlich



3) à point / medium / mittel durch: die Kerntemperatur beträgt 60 Grad; das Fleisch weist einen rosa Kern auf, der austretende Fleischsaft ist nur noch rosa



4) Um die gewünschte Garstufe zu erzielen, die Kerntemperatur mit dem Fleischthermometer überwachen

