

## LAMMHÜFTLI-VARIATIONEN

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. Niedergaren: ca. 1 Std.  
**Vorbereiten:** Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

### 4 Lammhüftli (je ca. 200 g)

**Bratbutter** zum Anbraten in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch rundum ca. 5 Min. anbraten

$\frac{3}{4}$  Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer** Fleisch würzen, auf die vorgewärmte Platte legen

**Niedergaren:** ca. 1 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.  
(Kerntemperatur: ca. 55 Grad. Warm halten: ca. 30 Min. bei 60 Grad)

**Pro Person:** 9 g Fett, 41 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1012 kJ (242 kcal)

Erbsen-Raita, Clementinenbutter, Pfefferminzbutter oder Sommersalat zubereiten, zu den Lammhüftli servieren.

### Erbsen-Raita (1)

150 g **tiefgekühlte Erbsli**, aufgetaut, mit 3 EL **fettfreier Gemüsebouillon** fein pürieren, 90 g **Joghurt nature** und 1 TL **Pfefferminzblätter**, fein geschnitten, darunter mischen, nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

### Clementinenbutter (2)

50 g **Butter**, weich, mit 2 **Clementinen**, heiss abspült, trockengetupft, nur abgeriebene Schale, gut verrühren, mit  $\frac{1}{4}$  TL **Salz** und wenig **Pfeffer** würzen. Butter in eine Sauciere geben, die letzten 20 Min. zum Fleisch in den Ofen stellen. Clementinen filetieren, Schnitze unter die flüssige Butter mischen.

### Pfefferminzbutter (3)

100 g **Butter**, weich, mit 1 EL **Pfefferminzblätter**, fein geschnitten, mischen, mit  $\frac{1}{4}$  TL **Salz** und wenig **Pfeffer** würzen, bis zum Servieren zugedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.

### Sommersalat (4)

1 kg **Wassermelone** und 2 kleine **Nostranogurken**, geschält, in ca. 1 cm grossen Würfeln, mit je 2 EL **Zitronensaft** und **Olivenöl**, 3 TL **Rohrzucker** und 1 EL **Estragonblättchen**, fein gehackt, mischen.

