

Lamm- Hüfte aus dem Backofen

Bei diesem Rezept Lamm Hüfte aus dem Backofen, kommt es besonders auf die Art der Zubereitung und die Garzeit an, damit das doch etwas teure, besonders feine Lammfleisch nicht hart und zäh wird.

Zutaten: für 3 Portionen

2 Lammhüften Steaks (je ca. 250g)

Zum Marinieren:

2 - 3 EL Olivenöl

1 EL frischen Rosmarin

1 zerquetschte Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

Zum Braten:

1- 2 EL Öl

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

2 - 3 Salbeiblätter

2 EL Cognac

125 ml trockener Weißwein

125 ml Brühe

Außerdem:

Schmortopf oder

Pfanne mit Deckel



Zubereitung:

An den **Lamm Hüften** mit einem Messer, falls vorhanden, die dünne Haut, welche das Fleisch überziehen, so gut wie möglich entfernen, anschließend kurz unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen.

In einer Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL klein geschnittene Rosmarinnadeln und eine zerquetschte Knoblauchzehe verrühren.

In dieser Marinade die Lamm Hüften wenden und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Das Lamm Fleisch etwa 40 - 60 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und bei Küchentemperatur ruhen lassen.



Den Backofen auf 140 - 150 ° C mit Ober/Unterhitze aufheizen.

Einen backofenfesten schweren Schmortopf aus Gusseisen mit passendem Deckel bereit stellen.

Ein Glas trockenen Weißwein und die Weinbrandflasche neben den Herd stellen.

Zum Braten:

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lamm Hüften in das heiße Fett einlegen und zunächst auf der einen Seite 1 Minute braten.

Das Fleisch mit einem Pfannenwender wenden (nicht mit der Gabel einstechen) und auch die zweite Seite 1 Minute braten.

Jeweils 1 EL Cognac auf jedes Stück Lamm Hüfte gießen, mit dem Weißwein ablöschen und kurz bei großer Hitze aufkochen lassen.

Die Brühe neben das Lamm Fleisch gießen, 1 Zweig Rosmarin, 1 halbierte Knoblauchzehe und 2 – 3 frische Salbeiblättchen hinzu geben.

Die Lamm Hüftsteaks vorsichtig aus der Pfanne heben und in den Schmortopf setzen.

Die aufgekochte Flüssigkeit mit den Gewürzen darüber gießen, mit dem schweren Deckel zudecken und im unteren Drittel des Backofens in den vor geheizten Backofen einschieben.

Auf diese Weise die Lamm Hüften langsam bei 140 ° - 150 C, mit Ober/Unterhitze, je nach Dicke der

Fleischstücke, etwa 45 – 60 Minuten schmoren lassen.

Dabei braucht man keine Flüssigkeit nachgießen, wenn man den Schmortopf ständig geschlossen lässt.

Nach 45 Minuten mit den Fingern prüfen, wie weit das Fleisch schon durchgebraten ist. Wenn das Fleisch auf Druck leicht federnd nachgibt, so ähnlich als wenn man mit dem Finger auf den eigenen Daumenballen drückt, ist es innen zwar gar, aber noch leicht rosa und zart. Möchte man das Steak gerade durchgebraten haben, die Backzeit um 10 – 15 Minuten verlängern. Oder man verwendet zum Prüfen ein handelsübliches Bratenthermometer.

Um den Lamm Hüften noch eine zart knusprige Oberfläche zu geben, kann man nun diese ohne Abdeckung, mit zugeschaltetem Grill oder mit Oberhitze, noch weitere 2 - 3 Minuten zart überbacken, dabei das Fleisch ständig im Auge behalten.

Dazu die Lamm Hüften zuvor aus dem Topf nehmen, auf ein kleines Backblech oder auf ein größeres, doppelt gefaltetes festes Stück Alufolie legen und im oberen Bereich der Backröhre auf den Rost legen.

Den Bratensaft aus dem Topf durch ein Sieb in einen kleineren Topf oder Pfanne umgießen. Die Bratenflüssigkeit mit Wasser oder Brühe auf die benötigte Soßenmenge auffüllen, mit Wein oder besonders gut mit etwas Portwein oder Madeira verfeinern, nach persönlichem Geschmack mit Salz und Pfeffer abwürzen und mit etwas angerührter Speisestärke abbinden. Dazu kann man Kartoffeln, beliebige Teigwaren, Gemüse oder Salat servieren.

Außerdem zusätzlich eine pikant gewürzte Aprikosensoße nach Rezept **Aprikosensoße pikant** selbst zubereitet, in kleine Portionsschälchen füllen, in welche man nach Wunsch immer wieder ein mundgerechtes Stück Fleisch eintunken kann.

Zu den Lamm Hüften nach diesem Rezept schmecken auch Bandnudeln von guter Qualität oder Nudeln nach Rezept **Hausmacher Nudeln** hergestellt.

Tipp:

Oder ganz klassisch, die Lamm Hüfte mit Bratensaft, dazu als weitere Beilagen Brot oder Weißbrot und Aprikosensoße zum Dippen und einen Salat servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Lamm Hüfte aus dem Backofen enthält mit Bratensaft ca. 230 kcal, ca. 17 g Fett