



© le menu

## **Orientalisch mariniertes Lammnierstück**

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 20 Minuten

Niedergaren: ca. 20 Minuten

### **Zutaten**

#### **Lamm**

- 2 Lammnierstücke, je ca. 300 g
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Chiliflocken
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

#### **Sauce**

- 200 g Rahmjoghurt, nature
- 1 Bund Pfefferminze, grob gehackt
- ½ Salatgurke, an der Röstiraffel gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

### **Lamm**

Fleisch mit Kreuzkümmel, Zimt und Chili würzen, mit Öl bestreichen. In der heissen Bratpfanne rundum 3-4 Minuten anbraten, würzen.

### **Niedergaren**

Im auf 100°C vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten niedergaren, bis die Kerntemperatur von ca. 50°C (à point) erreicht ist.

### **Sauce**

Jogurt mit Minze, Gurke und Knoblauch mischen, würzen.

### **Tipp**

Lammnierstück schräg tranchieren. Dazu passt Couscous.

---

Rezept: [lemenu.ch](http://lemenu.ch)

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>