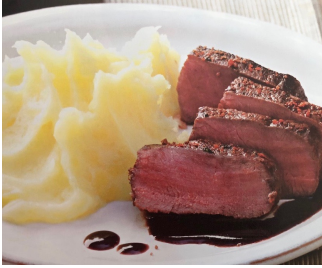


Lammfilet mit scharfem Kakao-Salz



Zutaten:

Für 4 Personen

- 400 g Lammfilet
- 1 EL Öl - neutral schmeckend z.B. [Albaöl](#)
- [Kakao-Pul_Biber-Salz](#)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Lammfond
- 1 TL Speisestärke
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 80° vorheizen (Umluft ist nicht zu empfehlen) und gleich eine feuerfeste Form mit in den Ofen - 2. Schiene von unten - schieben.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 3 Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch rundum mit dem Kakao-Pul_Biber-Salz würzen und in der Form im Ofen weitere 30 Min. garen. Die Kerntemperatur sollte 60-62°C betragen, dann ist es schön rosa, durchgegart ist es mit 68°C.

In der Zwischenzeit den ungeschälten Knoblauch andrücken und mit dem Thymian in die Pfanne geben, mit Rotwein ablöschen und den Lammfond angießen. Bei mittlerer Hitze auf ein Drittel einreduzieren lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, in die Sauce einrühren und aufkochen.

Die Sauce mit etwas Zucker und der Kakao-Pul_Biber-Mischung abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf der Sauce anrichten.

Ich habe hier Kartoffelpüree als Beilage gewählt, aber natürlich sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Guten Appetit 😊