

## Orientalisch mariniertes Lammnierstück



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten  
NIEDERGAREN: ca. 20 Minuten

FÜR 4 Personen

#### LAMM

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

#### SAUCE

200 g Rahmjogurt nature  
1 Bund Minze, grob gehackt  
½ Salatgurke, an der Röstiraffel gerieben  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
Salz, Pfeffer

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

### 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.