

Lammsteak-salat

(Rezept für 2 Personen als Hauptgericht „ohne was dazu“. Oder mit etwas Ciabatta o.ä.; das braucht man weniger zum Sattwerden als vielmehr zum Auftunken der Sauce...)



300-400 gr. Lammlachse

vor dem Braten Raumtemperatur annehmen lassen. In einer sehr heißen Grillpfanne mit wenig Öl von allen Seiten bei mittlerer Hitze 2 min braten. Mit

2 zerdrückten Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

aromatisieren und rundum

salzen und pfeffern.

Im Ofen bei 80° 30 min garen, danach auskühlen lassen. Für den Salat

Sherrytomaten

Gurken

Chili

Frühlingszwiebeln

kleinschneiden. Für die Sauce

1 TL Honig

4 EL Reisessig

4 EL Sojasauce

6 EL Olivenöl (oder Sesamöl!)

mischen. Mit

Salz und Pfeffer

abschmecken. Das Fleisch in 3 mm dünne Scheiben schneiden, ggf. etwas angeschrägt, damit die Scheiben großflächiger werden. Mit der Sauce mischen und eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit

gerösteten Sesamkörnern

Schnittlauch oder Koriander

bestreuen.

Nach Claudio Del Principe/
www.anonymekoeche.net;
unglaublich lecker!

Das Rezept funktioniert geschmacklich auch bestens mit Rinder- oder Schweinefilet, beides schon getestet.