

Lammfilets an Currysauce

Sous-vide

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 35 Min.
Für 1 Vakuumbbeutel und ein
Vakuuiergerät

8 Lammfilets
(je ca. 80 g)

20 g Butter, weich

½ TL Chiliflocken

ca. 3 l Wasser

2½ dl Kokosmilch

50 g Mandelstifte

1 EL scharfer Curry

2 EL Wasser

½ TL Salz

1 Limette,
heiss abgespült,
trocken getupft,
wenig abgeriebene
Schale und 1 EL Saft

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

1. Fleisch in den Vakuumbbeutel geben. Butter und Chiliflocken mischen, begeben, fachgerecht vakuumieren.
2. Wasser in einer Pfanne auf 56 Grad erwärmen. Vakuumbbeutel begeben, ca. 35 Min. ziehen lassen.
3. **Currysauce:** Kokosmilch mit allen Zutaten bis und mit Salz aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. kochen, pürieren. Limettenschale und -saft begeben.
4. Fleisch aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch salzen, rundum ca. 1 Min. braten, mit der Sauce anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Sauce ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Sauce kurz vor dem Servieren heiss werden lassen.

Portion: 447 kcal, F 31 g, Kh 5 g, E 37 g



Der Metzger-Tipp

Das Lammfilet ist der ausgelöste, innenliegende Teil des Lendenkoteletts. Dagegen ist das wesentlich breitere Nierstück (auch Rückenfilet genannt) das ausgelöste, aussenliegende Teil des Kotelettstücks bzw. des Lammrückens.