



Lammhals aus dem Ofen

Lammhals am Stück oder in Scheiben geschnitten findet man am ehesten in einer türkischen Metzgerei. Nach hiesiger Gewohnheit wird daraus vielleicht Hackfleisch gemacht, oder er wird gar zu Tierfutter verarbeitet. Es ist eben kein "edles" Stück, sondern ist mit viel Bindegewebe durchzogen und mit einem hohen Anteil an Wirbelknochen und Knorpel. Dazu ist es ziemlich fettreiches Fleisch. Doch wer Lammfleisch mag, wird seinen kräftigen und würzigen Geschmack zu schätzen wissen. Es eignet sich zum Schmoren, es kann aber ohne Saft im Ofen zubereitet werden: Mit Knoblauch eingerieben und reichlich Olivenöl mariniert wird es lange bei tiefer Temperatur gegart und danach kurz und heiss angebraten. So wird das Fleisch weich und dank dem Fettanteil auch saftig und bekommt eine knusprige Hülle.

Zutaten (1 Portion)

2 Scheiben Lammhals, zusammen 250g
1 grosse Knoblauchzehe
4El Olivenöl
 Pfeffer aus der Mühle
 Salz

2El Naturjoghurt

Zubereitung

Lammhals 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 140° vorheizen.

Knoblauchzehe schälen und längs halbieren und damit den Lammhals kräftig einreiben, danach ringsum pfeffern und mit Olivenöl einreiben. In einen Bräter legen und nicht zu knapp mit Olivenöl beträufeln.

1 3/4 Stunden im Ofen garen.

Gegartes Fleisch mitsamt dem Olivenöl in eine heiße Bratpfanne geben und beidseitig ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Anrichten und einen Klacks Joghurt dazugeben.



