

Falsche Schnecken

(Lammwürfel in Knoblauchbutter)

400 g mageres Lammfleisch
1/2 Flasche Brottrunk
175 g Butter
Salz, Pfeffer
1 feingehackte Schalotte
1 frisch gepresste Knoblauchzehe
1 EL feingehackte Petersilie
2 EL Enzym-Ferment Getreide
250 g Baguette

Fleisch kalt abspülen und in 2 cm große Würfel schneiden. Brottrunk in eine Schüssel gießen und Lammwürfel einige Stunden darin marinieren. Anschließend das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und mit Küchentrepp trockentupfen. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und Lammwürfel kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Restliche Butter schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte, Knoblauch und Petersilie daruntermischen und nochmals abschmecken. Lammwürfel in vier Schneckenpfännchen oder auf vier Tellern anrichten und mit etwas Enzym-Ferment Getreide bestreuen. Anschließend die Kräuterbutter darauf verteilen und bei 200° C im vorgeheizten Ofen kurz überbacken. Mit frischem Baguette servieren.

637 kcal (2666 kJ)
27,5 g Eiweiß
40,6 g Fett
40,2 g Kohlenhydrate (3,4 BE)