



# FREY @ HOME

## Zubereitung Box 4

1. Die Mango-Passionsfruchtcreme und das Schokoladen-Panna-Cotta gefroren auf einer Platte oder einem Teller anrichten.
2. Die Desserts etwa 3-4 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen.
3. Ca. 2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen.  
*Mit Thermometer: 2 Liter Wasser in einem Topf auf 57 °C erhitzen.*
4. Die Lammrücken und das Paprika-Zucchini-Gemüse im Vakuumbbeutel in den Topf legen.
5. Das Wasser einmal kurz aufkochen lassen und bei niedriger Hitze etwa 10-13 Minuten ziehen lassen.  
*Mit Thermometer: Bei konstanter Temperatur von 57 °C etwa 10-13 Minuten ziehen lassen.*
6. Die Thymian-Knoblauch-Soße im Topf erwärmen.
7. Das Kartoffel-Lauch-Soufflé in der Mikrowelle ca. 3 Minuten oder im Ofen bei 150 °C für 10-12 Minuten erwärmen.
8. Die Beutel aus dem Wasser nehmen.
9. Die Lammrücken auspacken, auf Zewa legen und abtupfen.
10. Die Kräuterkruste auf die Lammrücken legen.
11. Im vorgeheizten Backofen mit eingeschalteter Grillfunktion kurz überbacken.
12. Die Lammrücken etwa eine Minute ruhen lassen.

13. Die Lammrücken schräg aufschneiden.
14. Die Lammrücken mit dem Paprika-Zucchini-Gemüse und der Thymian-Knoblauch-Soße auf dem Teller anrichten.

**Guten Appetit!**