



# FREY @ HOME

## Zubereitung Lammhüfte

1. 2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen.  
*Mit Thermometer: 2 Liter Wasser in einem Topf auf 57 °C erhitzen.*
2. Die Lammhüfte im Vakuumbbeutel in den Topf legen.
3. Das Wasser einmal kurz aufkochen lassen und bei niedriger Hitze etwa 8-10 Minuten ziehen lassen.  
*Mit Thermometer: Bei konstanter Temperatur von 57 °C etwa 20-25 Minuten ziehen lassen.*
4. Die Lammhüfte auspacken, auf Zewa legen und abtupfen.
5. Bestenfalls in einer Pfanne auf mittlerer Hitze in etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten.
6. Eventuell mit Salz und Pfeffer etwas nachwürzen.

**Guten Appetit!**