

Lamm-Racks im Olivenmantel



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 25 min

 Mittel



Zutaten

für 2 Personen

475 g	Racks vom Schweizer Lamm
60 g	schwarze Oliven
5 g	Pfeffermine, grob gehackt
2 g	Zitronenabrieb
200 g	grüne Erbsen
100 ml	Rotwein
200 ml	Fond (z.B. vom Schweizer Rind oder Kalb)
2 Stück	Schalotten
30 g	Butter
30 ml	Olivenöl
3 Zweige	Thymian, frisch
15 g	Tomatenpüree
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

852	kcal
58 g	Eiweiss
22 g	Kohlenhydrate
53 g	Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

 Low Carb

Tipp

Kerntemperatur 54–56 °C ergibt ein zartrosa Ergebnis (medium rare). Wer es etwas mehr durchgegart mag: 58–60 °C anpeilen. Das Lamm unbedingt ruhen lassen – so verteilt sich der Saft gleichmässig im Fleisch. Für den Jus lohnt sich ein qualitativ hochwertiger Fond.

Zubereitung

- 1 Lamm Racks rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren lassen. Falls nötig parieren. Grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Eine Pfanne auf hoher Hitze erhitzen. Mit etwas Olivenöl und Butter das Lamm zusammen mit Thymian rundum kräftig anbraten, bis eine gleichmässige, goldbraune Kruste entsteht.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 3 Lamm in den auf 120 °C vorgeheizten Ofen schieben und auf eine Kerntemperatur von 54–56 °C ziehen lassen (ca. 12 Minuten). Mit einem Fleischthermometer kontrollieren.
- 4 Lamm aus dem Ofen nehmen und 5–8 Minuten zugedeckt ruhen lassen. In dieser Zeit die restlichen Komponenten fertigstellen.
- 5 Schwarze Oliven fein hacken oder im Food Prozessor mit etwas Olivenöl und einer Prise Zucker zu einer streichfähigen Paste mixen. Beiseitestellen.
- 6 Eine Schalotte fein würfeln und in etwas Butter anrösten. Tomatenpüree zugeben und kurz mitrösten. Thymian hinzufügen. Mit Rotwein ablöschen und stark reduzieren lassen.
- 7 Fond zugießen und den Jus leise köcheln lassen. Vor dem Servieren durch ein feines Sieb passieren und mit einem Stück kalter Butter montieren. Abschmecken.
- 8 Die zweite Schalotte fein würfeln und in etwas Butter glasig dünsten. Erbsen zugeben und kurz sautieren – sie sollen noch Biss haben.
- 9 Minze und Zitronenabrieb unter die Erbsen heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10 Die Olivenpaste gleichmässig auf die Oberseite des ruhenden Lamm Racks drücken.
- 11 Lamm Rack in saubere Koteletts tranchieren. Gartenerbsen auf dem Teller anrichten, Lamm darauf setzen und mit dem Rotwein-Thymian Jus nappieren.