Lammrack mit Roquefort-Pinienkern-Kruste

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min
Aktivzeit: 35 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	Racks vom Schweizer Lamm (à je ca. 400 g)
600 g	Zucchetti
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone, Schale
1.5 dl	Weisswein
2 EL	Bratbutter
1 Bund	Rosmarin
60 g	Pinienkerne
150 g	Roquefort
2 EL	Paniermehl
100 g	Oliven
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

830	kcal
44 g	Eiweiss
10 g	Kohlenhydrate
66 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose
Low Carb

Tipp

Haben deine Racks eine feine Fettschicht, lasse sie während dem Braten unbedingt dran – sie hält das Fleisch schön saftig.

Zubereitung

1. Zucchetti waschen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und im heissen Öl glasig dünsten. Zucchetti und Zitronenschale zugeben, mit Weisswein ablöschen und bei milder Hitze geschlossen 8–10 Minuten ziehen lassen.

2. Lammrack in der heissen Bratbutter von beiden Seiten 3–4 Minuten in einer Pfanne anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 12–15 Minuten weiterbraten.

3 In der Zwischenzeit die Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und zusammen mit den Pinienkernen grob hacken. Beides mit dem Roquefort und dem Paniermehl zu einer kompakten Masse verrühren.

4 Das Lammrack herausnehmen und den Ofen auf Grillfunktion stellen. Rack mit Pfeffer würzen und die Krustenmasse gleichmässig darauf verteilen. Dann im Ofen 3–4 Minuten golden gratinieren.

5 Rack herausnehmen und 2–3 Minuten ruhen lassen. Zucchettigemüse nochmals erhitzen, Oliven zugeben und mit Pfeffer würzen. Rack portionieren und mit dem Gemüse servieren.

Dazu passt Polenta.