

Lammrack mit Roquefort-Pinienkern-Kruste



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 Zucchini
- 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 Zucchini waschen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und im heissen Öl glasig dünsten. Zucchini 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.



Meine Wahl.

- 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.