



# Lammracks mit Pistazien-fräuterkruste

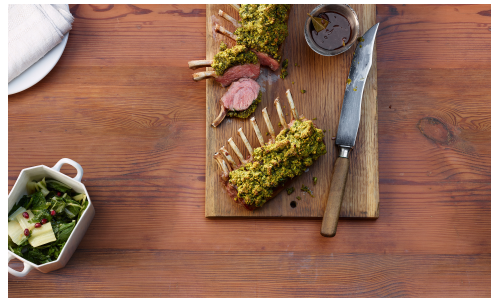


**Meine Wahl.**

 Gesamtzeit: 1 h 50 min

 Aktivzeit: 50 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 2 Racks vom Schweizer Lamm (à je ca. 400 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 250 g Schalotten
- 2.5 dl Rotwein
- 4 dl Lammfond aus dem Glas (im Fleischfachgeschäft erhältlich)
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Pistazienkerne
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Paniermehl
- 80 g kalte Butter
- 2 1/2 TL Balsamico-Essig

## Nährwerte

1 Portion (ohne Krautstiel mit Granatäpfeln und Bratkartoffeln) enthält ca.:

- 540 kcal
- 33 g Eiweiss
- 10 g Kohlenhydrate
- 39 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

### Die Schweiz ist ein Grasland – und darum ein Fleischland.

Ein Grossteil unserer Fläche ist Grasland und für den Acker- und Obstbau nicht geeignet. Wiederkäuer hingegen verwerten das Gras und liefern hochwertige Milch und Fleisch.

## Zubereitung

- 1 Lammracks mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl goldgelb anbraten. In eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei 80 °C ca. 1 Stunde garen (Kerntemperatur 55 °C).
- 2 Schalotten schälen, vierteln und im Bratsatz anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit dem Lammfond auffüllen. Lorbeer zugeben und die Sauce bei milder Hitze einkochen lassen.

- 3 Pistazien im Mixer fein hacken, Zitrone heiss abwaschen und Schale abreiben. Beides mit dem Paniermehl mischen. Etwa die Hälfte der Butter in kleinen Stückchen zugeben und alles gut verrühren.
- 4 Lammrack nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Ofen auf Grillfunktion einstellen. Pistazienmasse auf den Lammracks verteilen und im Ofen 3–4 Minuten gratinieren.
- 5 Die Schalottensauce mit Salz und Balsamico würzen, restliche Butter unterrühren und mit dem portionierten Lamm servieren.

Dazu passen Krautstiel mit Granatäpfeln und Bratkartoffeln.