

Lammracks mit Pistazien-Kräuterkruste



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
- 2.5 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.



Meine Wahl.

- 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.

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