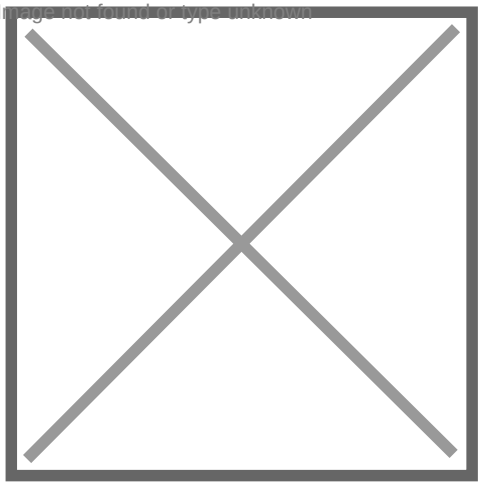
Lammracks mit Pistazien-Kräuterkruste

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 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.