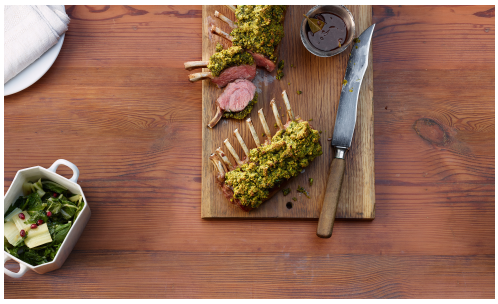
Lammracks mit Pistazien-Kräuterkruste

Schweizer Fleisch
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.