



Lammrack aus dem Ofen



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 10 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 2 Racks vom Schweizer Lamm, am Knochen
- 2 EL Bratbutter
- 4 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 60 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln, Nudeln oder Salat) enthält ca.:

- 246 kcal
- 17 g Eiweiss
- 0 g Kohlenhydrate
- 20 g Fett

 Glutenfrei

 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 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 160 °C Umluft oder auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Pfanne mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Bratbutter heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Lammracks hineinlegen. Während ca. 3 Minuten rundum anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.

- 3 Fleisch in die vorgewärmte Form geben und Fleischthermometer schön mittig ins Rack stecken. Vorsicht: Es sollte keine Knochen berühren.
- 4 Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymianzweige, Knoblauch und Butter darauf verteilen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Aufgepasst beim Einstellen des Thermometers: Zieltemperatur ist 60 °C, aber das Fleisch kommt schon bei 54 °C aus dem Ofen!
- 5 Fleisch im Ofen 2–3 mal mit zerflossener Butter aus der Form übergießen.
- 6 Racks bei 54 °C aus dem Ofen holen und mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen, bis die Kerntemperatur 60 °C erreicht. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft schön im ganzen Fleisch.
- 7 Lammracks zwischen den Knochen aufschneiden und sofort servieren.
Dazu passen Bratkartoffeln, Nudeln oder Salat.