Lammrack aus dem Ofen

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.