


Lammrack mit Salsa verde



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 15 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

- 2** Racks vom Schweizer Lamm à ca. 400 g
- 3 Bund** glatter Peterli
- 2 Scheiben** Weissbrot
- 1** Knoblauchzehe
- 2** Sardellenfilets
- 2 EL** Kapern
- 2 EL** Zitronensaft
- 2 EL** Aceto balsamico bianco
- 1 dl** Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 600** kcal
- 44 g** Eiweiss
- 12 g** Kohlenhydrate
- 42 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Tipp

Zusätzlich kleingeschnittene, schwarze Oliven in die Sauce geben. Die Sauce passt auch hervorragend zu Côte de bœuf.

Zubereitung

- 1** Lammrack 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Peterli von den Stielen zupfen und grob hacken. Weissbrot entrinden und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3** Alles mit den übrigen Zutaten bis und mit Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

4 Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Sonnenblumenöl oder Rapsöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Lammracks von beiden Seiten 2 Minuten anbraten, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Lammracks von jeder Seite 8–10 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, portionieren und mit der Salsa verde servieren.

Dazu passen Rosmarin-Bratkartoffeln und grüne Bohnen.