Lammrack mit Salsa verde

Meine Wahl.

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.