



Metzgerei Widmer

Dorfstrasse 26 – 3257 Grossaffoltern

Lamrack mit Roquefort-Pinienkern-Kruste

Kaufst du mehrere Lammkoteletts am Stück, nennt sich das Ganze Rack. Ein Rack oder einzelne Koteletts sind gute Lamm-Einsteiger-Stücke – erst recht mit unserer französisch-mediterranen Kruste, die das feine Fleischaroma perfekt untermalt.

Zutaten für 4 Portionen

2 Racks vom Schweizer Lamm (à je ca. 400 g)
600 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone, Schale
1.5 dl Weisswein
2 EL Bratbutter
1 Bund Rosmarin
60 g Pinienkerne
150 g Roquefort
2 EL Paniermehl
100 g Oliven
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Zucchini waschen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und im heissen Öl glasig dünsten. Zucchini und Zitronenschale zugeben, mit Weisswein ablöschen und bei milder Hitze geschlossen 8–10 Minuten ziehen lassen.
2. Lamrack in der heissen Bratbutter von beiden Seiten 3–4 Minuten in einer Pfanne anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 12–15 Minuten weiterbraten.
3. In der Zwischenzeit die Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und zusammen mit den Pinienkernen grob hacken. Beides mit dem Roquefort und dem Paniermehl zu einer kompakten Masse verrühren.
4. Das Lamrack herausnehmen und den Ofen auf Grillfunktion stellen. Rack mit Pfeffer würzen und die Krustenmasse gleichmässig darauf verteilen. Dann im Ofen 3–4 Minuten golden gratinieren.
5. Rack herausnehmen und 2–3 Minuten ruhen lassen. Zucchetigemüse nochmals erhitzen, Oliven zugeben und mit Pfeffer würzen. Rack portionieren und mit dem Gemüse servieren.

Dazu passt Polenta.

Tipp

Haben deine Racks eine feine Fettschicht, lasse sie während dem Braten unbedingt dran – sie hält das Fleisch schön saftig.

