

LAMMRACK

mit Roquefort-Pinienkern-Kruste

für 4 Personen

Zutaten

ca. 800 g	Schweizer Lammrack
600 g	Zucchini
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Abgeriebene Schale einer Biozitrone
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 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 | Lammrack in der heissen Bratbutter von beiden Seiten 3–4 Minuten in einer Pfanne anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 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 Lammrack 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. Zucchettigemüse nochmals erhitzen, Oliven zugeben und mit Pfeffer würzen. Rack portionieren und mit dem Gemüse servieren.

Dazu passt Polenta.



Zubereiten

ca. 35 Minuten

Backen im Ofen

ca. 15 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
830 kcal | 44 g Eiweiss
10 g Kohlenhydrate | 66 g Fett
(ohne Polenta)



Weitere Rezepte:

schweizerfleisch.ch/rezepte