

Lammrack-Variété

Gegrillte Lammrückenstücke

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Grillen
Vorbereitungszeit:	45 min
Kochzeit:	15 – 40 Min.
Total Zubereitungszeit:	1.5 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	mittel



700 - 900 g Lammrack

- 1.** Lammrack
Mit scharfem Messer in zwei Teile ausbeinen: Rückenmuskel und Filet eng am Knochen ablösen.
 - 2.** Grillpaste für Rückenstück:
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln gehackt
4 Knoblauchzehen gepresst
2 Tomaten, ev. geschält
1 EL Rosmarin
1 TL Thymian getrocknet
1 EL Sardellen(-paste)
Salz und Pfeffer
Rückenstück
In Pfanne hellbraun anbraten.
In grössere Würfel schneiden und begeben. 25 Min. halb zugedeckt schmoren lassen.
Begeben und abschmecken. Gut verrühren.
In 1-2 cm dicke Medaillons schneiden und mit Paste einstreichen. Auf Aluschale ausbreiten und ca. 10 – 15 Min unter Wenden grillieren.,
Alternative: Ganzes Stück einstreichen, in Alufolie wickeln und 25 bis 30 Min. grillieren. Die letzten 5-10 Min. Folie öffnen.
 - 3.** Marinade Filetstück:
1 EL Olivenöl
1 EL Senf
1 Knoblauchzehe
1 EL Kräutermischung (Provençal)
Salz, Pfeffer
Damit Filetstück einstreichen und zu Schnecke aufrollen, mit Spiesschen feststecken. 15 – 20 Min grillieren
- Als Beilage passt: Salat, Pommes Frites, Kartoffelgratin

Quelle: abgeändert nach Kochbuch „Lammgerichte für Geniesser“ von Norbert Frank; S. 87, S.98 (Matthaes Verlag, Stuttgart)

Notizen:

Mehr Rezepte: <http://www.engadinerschaf.ch/rezepte/>

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Olivenöl
- Zwiebeln, Knoblauch
- 2 Tomaten
- Provençale Kräutermischung
- Thymian getrocknet
- Rosmarin
- Sardellen(-paste)
- Senf (scharf)