

Muttler Lammracks

Grillierter Lammrücken

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Grillieren
Vorbereitungszeit:	15 min (1 Tag vorher)
Grillzeit:	30 – 50 min
Total Zubereitungszeit:	1 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	tief



Ca. 1200 g Lammrücken od. Lammracks vom Engadinerlamm

- 1.** Marinade:
4 EL Olivenöl
1 EL Dijonsenf
1 TL Zitronensaft
1-2 Knoblauchzehen gepresst
1 kl. Schalotte od. Zwiebel, fein gehackt
Frische, gehackte od. getrocknete Kräuter
(Rosmarin, Thymian, Salbei, Basilikum) Alles zu einer Marinade verrühren.
 - 2.** Lammrücken leicht salzen und mit der Marinade überall bestreichen.
Dann während 12-24 Std. ziehen lassen.
 - 3.** Mariniertes Lammrücken In den auf 250°C vorgeheizten Backofen oder Grill legen und gelegentlich mit der restlichen Marinade bepinseln. Grillieren bis das Fleisch rundum hellbraun ist, dann die Hitze auf 180°C reduzieren. Dann unter häufigem Wenden ca. 30 min weiter grillen bis das Fleisch beim Draufdrücken noch gut nachgibt und der Fleischsaft rosa ist (à point).
Für saignant (innen rot) oder durchgebraten (Fleisch gibt nicht mehr nach, klarer Fleischsaft) die Grillzeit entsprechend verkürzen bzw. verlängern
- !!** Tipp: Lammrücken in Form von Lammracks bestellen. Ein halber Lammrücken ergibt 3 Lammracks à 600 bis 900 g (auch für 2 Personen geeignet)

Quelle: abgeändert nach „Die besten Lammfleischrezepte“ (Schweizerischer Schafzuchtverband)

Notizen

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Rosmarin, Thymian, Salbei, Basilikum
- Zwiebeln oder Schalotten
- Knoblauch
- Zitrone
- Dijonsenf
- Olivenöl

Mehr Rezepte: www.spriessbuergerverlag.ch