

## Zigeunerlamm

### Lammrücken gebraten

	Für 3-4 Personen
Zubereitungsart:	Braten / Grill.
Vorbereitungszeit:	30 min (ohne Ausbeinen)
Grillzeit:	30 – 45 min
Total Zubereitungszeit:	1.5 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	mittel



Ca. 700 g Lammracks (Rückenteil) vom Engadinerlamm

1. Ausgebeinter Lammrücken (ev. mit Filetstücke)  
1/2 EL Paprika, 1/2 EL Salz  
Fleisch kräftig mit Salz-Paprika-Mischung einreiben
  2. Butterpaste:  
2 Knoblauchzehen gepresst  
75 g Butter gestückelt  
1/2 Dose Sardellenfilets  
Alles mit einem Mixer pürieren (Butter evtl. leicht erwärmen)
  3. 2 EL Olivenöl  
In Pfanne erhitzen, Fleisch dazugeben;  
ca. 10 min bei starker Hitze anbraten, dann vom Herd nehmen.
  4. Sojaöl (od. Olivenöl)  
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten  
6 Tomaten geviertelt und entkernt  
In Pfanne erhitzen.  
Anrösten.  
Dazugeben und dünsten.
  5. Gedünstete Tomaten und Zwiebeln  
Angebratenes Fleisch  
In eingefettete, feuerfeste Form geben.  
In die Mitte der Form dazugeben und dann rundum mit Butterpaste bestreichen.  
Das Ganze im Backofen (Grilleinstellung) bei ca. 180°C während 30-40min grillieren.
  6. Sauce:  
Rest-Flüssigkeit (Bratensatz, Bratenfond)  
inkl. Tomaten / Zwiebeln  
2 Cl Cognac  
1 dl Bouillon  
ca. 40 g Crème-fraîche  
Pfeffer aus der Mühle  
Ausschöpfen und in Pfanne erhitzen (Fleisch warm stellen)  
dazugeben  
hineinrühren und dann etwas ziehen lassen  
würzen; dann das Ganze durch ein Sieb passieren oder pürieren.
- ! Variante zu Schritt 4  
Statt Tomaten je 1 grüne, gelbe und rote Peperoni in Streifen schneiden

Quelle: abgeändert nach Kochbuch „Lammgerichte für Geniesser“, s. 75 (Norbert Frank, Matthaes-Verlag)

#### Notizen:

#### ✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Paprika
- Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose Sardellenfilets
- Olivenöl, Sojaöl
- 6 Tomaten (od. 3 Peperoni)
- Cognac
- Crème-fraîche (Sauerrahm)
- 100 g Butter

Mehr Rezepte: <https://www.spriessbuergerverlag.ch>