

Österliches Lammrack in Buttermilch-Marinade (4 Personen)



Zutaten:

- 2 Lammracks
- 5 dl Buttermilch
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Dijon-Senf
- ½ TL Koriandersamen, im Mörser leicht gequetscht
- ½ TL helle Senfsamen, im Mörser leicht gequetscht
- 2 kleinere Zweiglein Rosmarin,
- 2 frische Lorbeerblätter
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- nach Belieben Bärlauch, fein geschnitten
- ¼ TL Maizena

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen, den Dijon-Senf, die Koriander- und Senfsamen und den Rosmarin mit wenig Buttermilch im Mixer pürieren. Die restliche Buttermilch und die zwei Lorbeerblätter dazugeben.

Die Lammracks in die Buttermilch-Marinade geben und dann für ca. 24 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

Das Fleisch mindestens zwei Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.

Das Fleisch dann aus der Marinade heben, mit Haushaltspapier trocken tupfen und in etwas Olivenöl rundum auf kleiner Hitze anbraten.

Das Fleisch dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und auf einem Backblech für ca. 8 bis 12 Minuten (oder bis zu einer Kern-Temperatur von 59 Grad) in den auf 150 Grad vorgeheizten Ofen schieben.

Die Buttermilch-Marinade durch ein Sieb in die Bratpfanne giessen und den Bratensatz damit auflösen. Das Maizena unterrühren und die Marinade langsam zu Saucen-Dicke einkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm-Rack aus dem Ofen nehmen, in Alu-Folie einwickeln und ca. 8 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Das Rack aufschneiden und in vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce angiessen oder separat dazu reichen. Wer mag, gibt noch etwas fein geschnittenen Bärlauch über Sauce und Fleisch.