Lammrack mit Curry, Wirz und Kartoffel

Das Lammrack stammte vom Engadinerschaf. Es ist ein erstklassiges, sehr aromatisches Fleisch, das bei schonender Zubereitung sehr saftig und zart wird. Ich habe es nach kurzem Anbraten bei 80° im Ofen während 50 Minuten gegart. Es war schön rosa - und ein Hochgenuss. Es könnte auch 60 bis 70 Minuten gegart werden, es ist dann knapp durchgegart, aber bestimmt noch immer sehr saftig.

Auf einem Bett mit Wirz und Kartoffeln an einer milden, mit etwas Fruchtgelée aromatisierten, Currysauce im Ofen gegart, wird das Lammrack aromatischer und es gibt zugleich eine gute Beilage zu dem delikaten Fleisch, dessen Zubereitung mit nur wenig Aufwand verbunden ist.

Zutaten

1	Lammrack, ca. 250g
1	Knoblauchzehe
30g	Zwiebel
3Tl	Curry mild
1dl	Hühnerbouillon
1Tl	säuerlicher Fruchtgelée (Pflaume)
5cl	Vollrahm
150g	Kartoffeln festkochend
100g	Wirz gerüstet
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Die Zutaten für das Wirz-Curry reichen auch für 2 Portionen.

Zubereitung

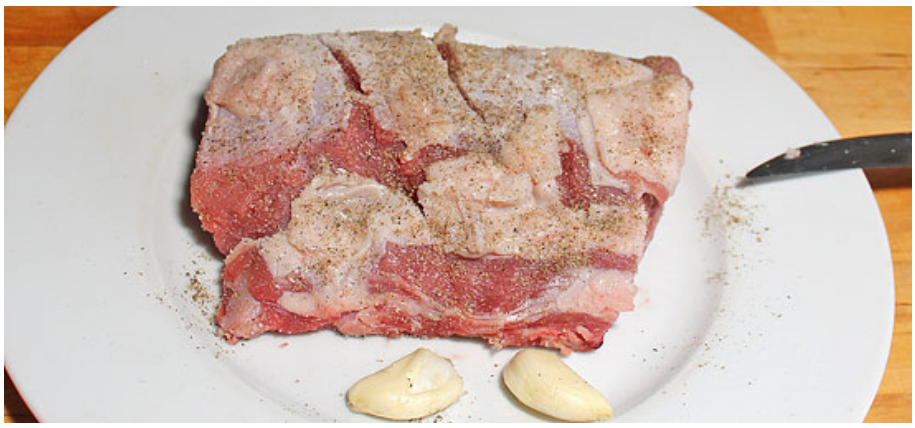
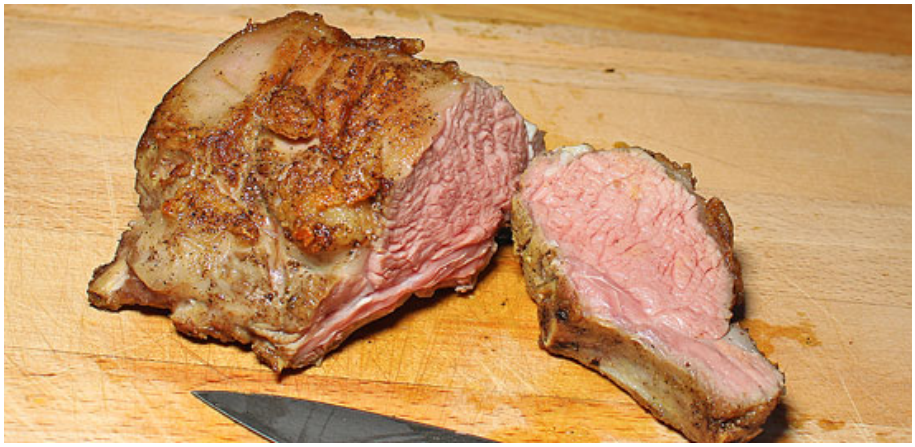
Lammrack 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, Fettschicht mit

einem scharfen Messer einschneiden. Das Rack mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Blätter vom Wirz abbrechen, dabei Storzen und dicke Rippenstücke herausschneiden. Grosse Wirzblätter halbieren. Kartoffeln schälen und zu Scheiben schneiden, grosse Kartoffeln vorab halbieren.

Kartoffelscheiben in Bratbutter kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel in Bratbutter glasig dünsten, Curry zugeben und kurz mitdünsten. Wirzblätter zugeben und unter stetigem Wenden dünsten, bis sie etwas zusammenfallen. Kartoffeln zugeben und die Bouillon zugiessen. Rahm und Fruchtgelée zugeben, vermischen und 10 Minuten köcheln lassen. Danach in eine Ofenform geben.

Lammrack in Bratbutter kurz und heiss anbraten und auf das Wirz-Curry legen.

Lammrack 50 Minuten bei 80° im Ofen garen. Lammrack tranchieren und auf dem Curry-Gemüse anrichten.