



## Lammrack an Rosmarin-Thymian-Jus

Mein Metzger hatte hiesiges Lammrack im Angebot. Es sah dicker aus, als die gewohnten Racks aus Neuseeland und vor allem hatte es einen dicken Fettdeckel auf der Aussenseite. Darum kaufte ich es, der Fettdeckel ist der Aromaspender!

Ich habe es für drei Stunden mit einer Mischung aus Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mariniert. Damit die Marinade besser haften bleibt, hab ich den Fettdeckel kreuzweise eingeschnitten. Durch das Einschneiden verzieht sich das Rack beim Anbraten auch viel weniger. Am besten bratet man das Stück zuerst auf der Fettseite bei guter Hitze an, dabei schmilzt genug Fett, in dem das Rack allseitig gebraten werden kann.

Danach gart das Rack für 30 Minuten bei 150° Grad im Ofen. Das Fleisch ist dann rosa, aromatisch und butterzart.

### Ein Tipp:

Die Rippen sind entlang der Wirbelsäule fest miteinander verbunden. Es lohnt sich die Wirbelsäule noch im rohen Zustand zwischen den Rippen mit einem scharfen Fleischmesser zu durchtrennen, damit sich das Rack beim Servieren besser aufschneiden lässt. Auf Wunsch macht das ihr Metzger bestimmt gerne für sie.

### Zutaten (2 Portionen)

700g Lammrack

zum marinieren:

1dl Olivenöl

3 Knoblauchzehen

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rosmarin-Thymian-Jus:

1TL Puderzucker  
1 kleine Zwiebel  
1dl Rotwein  
0,5dl Madeira  
1,5dl Hühnerbouillon  
1El Rosmarin (ganz, getrocknet)  
1Tl Thymian (ganz, getrocknet)  
15g Butter

### Zubereitung Rosmarin-Thymian-Jus

Puderzucker in einer Eisenpfanne ohne Fett schmelzen und leicht anbräunen lassen.

Feingehackte Zwiebel zugeben und ca. 1 Minute mitrösten. Mit einem Schluck Wasser ablöschen und aufrühren.

Rotwein und Madeira zugeben und etwas einkochen lassen (ca. 10 Minuten).

Sud absieben und in einem Pfännchen auffangen, dabei die Zwiebelstücke auspressen.

Bouillon dazugießen und aufkochen. Rosmarin und Thymian zu einem feinen Pulver cuttern und dazugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Bouillon nachgiessen.

Butter in kleinen Stückchen dazugeben und unter kräftigem Rühren mit dem Schwingbesen auflösen.





*Puderzucker karamelisieren...*



*... Zwiebeln zugeben und anrösten: Die Grundlage für den Rosmarin-Jus.*

