

STEPHAN'S METZGE

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022
stephansmetzg@gmx.net / www.stephans-metzg.ch

Lammracks mit Fenchelsamen und Rosmarin



Zutaten für 4 Personen

1 Zitrone
1 Esslöffel Fenchelsamen
2 Knoblauchzehen
2 – 3 Lammracks, je nach Grösse
6 Zweige Rosmarin
3 – 4 Esslöffel Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl Weisswein
25 g Butter

STEPHAN'S METZGE

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022
stephansmetzg@gmx.net / www.stephans-metzg.ch

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft von ½ Zitrone auspressen.

Die Fenchelsamen im Mörser zerreiben.

Knoblauch schälen und hacken.

Lammracks in 2 cm dicke Kotelettstücke schneiden (oder vom Metzger schneiden lassen).

Rosmarin entsprechend in Zweiglein aufteilen

Olivenöl in der Bratpfanne kräftig erhitzen. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 1 – 1 ½ Min. anbraten. Nach dem Wenden einige Rosmarinzweiglein ins Öl legen und mitbraten.

Koteletts auf die vorgewärmte Platte geben, mit Rosmarinzweiglein belegen und im 80 Grad heissen Ofen ca. 20 Minuten nachgaren lassen.

Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und durch ein feines Sieb in einen Becher giessen.

Nochmals etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Fenchelsamen, Zitronenschale und Knoblauch darin andünsten. Dann den Bratenjus beifügen und leicht einkochen lassen.

Am Ende der Nachgarzeit den Jus nochmals erhitzen. Butter in Stückchen beifügen und in die leicht kochende Sauce geben. Die Sauce über die Koteletts verteilen, diese mit wenig Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.

E Guete☺!

Hinweise:

Das Gericht kann auch gut mit normalen Lammkoteletts zubereitet werden.

Fenchelsamen durch Korianderkörner ersetzen, diese vor Gebrauch im Mörser zerstoßen.

Als Beilage passen Risotto oder kleine, in Olivenöl gebratene Kartoffeln.