

Lammracks mit Salbeikruste

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Marinieren: ca. 1 Tag
Braten: ca. 55 Min.

2 Lammracks (je ca. 400 g)

Marinade

- 1 Esslöffel **grobkörniger Senf**
- 1 Teelöffel **Zitronensaft**
- 1 Esslöffel **Olivenöl**
 - 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
 - 3 **Salbeiblätter**, fein geschnitten
- wenig **Pfeffer aus der Mühle**

alles in einer Schüssel gut verrühren,
Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im
Kühlschrank ca. 1 Tag marinieren

Vorbereiten: Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120 Grad vorheizen, ofenfeste Platte vorwärmen.

Salbeimasse

- 50 g **Butter oder Margarine** in einer Bratpfanne warm werden lassen
- 2 **Schalotten**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst andämpfen
- 1 Bund **Salbei**, fein geschnitten
- 4 Scheiben **Toastbrot**, ohne Rinde, fein zerkrümelt
- 1 Teelöffel **Zitronensaft**
- ¼ Teelöffel **Salz** alles beigegeben, gut mischen, in eine Schüssel geben, Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben
- Öl zum Anbraten** in derselben Pfanne heiss werden lassen
- ½ Teelöffel **Salz** Fleisch salzen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten
- 1 **frisches Eiweiss**, steif geschlagen Fleischoberseite damit bestreichen, Rest sorgfältig unter die Salbeimasse mischen, auf der Fleischoberseite verteilen, Fleisch auf die vorgewärmte Platte legen

Braten: ca. 55 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 60 Grad betragen. Fleisch herausnehmen, Hitze auf 250 Grad (nur Oberhitze oder Grill) erhöhen, Fleisch mit der Salbeiseite nach oben ca. 1 Min. in der oberen Hälfte des Ofens überbacken.

Pro Person: 49 g Fett, 30 g Eiweiss, 18 g Kohlenhydrate, 2620 kJ (626 kcal)

