

Lammrack mit Barba di frate

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Niedergaren: ca. 1 Std.

2 Lammracks (je ca. 250 g)

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, in Scheibchen

600 g Barba di frate, grobe und
braune Enden entfernt,
in ca. 5 cm langen Stücken

2 EL Zitronensaft

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen. Platte und Teller vorwärmen.
2. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.
3. **Niedergaren:** ca. 1 Std. in der Mitte des Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 55 Grad betragen. Das Fleisch kann anschliessend bei 60 Grad bis zu 1 Std. warm gehalten werden.
4. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch und Barba di frate ca. 2 Min. dämpfen, Zitronensaft begeben, würzen.
5. Lammrack tranchieren, mit der Barba di frate auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Hinweis: Barba di frate oder Mönchsbart ist leicht säuerlich im Geschmack und lässt sich roh oder gekocht verwenden. Erhältlich von März bis Mai auf Gemüsemärkten oder in italienischen Spezialitätenläden. **Ersatz:** Jungspinat.

