

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)

Janns Tipp: anstelle von Toastbrot ca. 30 g Popcorn sehr fein hacken und verwenden.

