

# Lammrack mit Kräuterkruste & Ratatouille vom Grill

## August 2021



Für 4 Personen

### Lammrack:

2	Lammracks
2 EL	grobkörniger Senf
	Pfeffer
	Knoblauchsatz
120 g	Lauch
1	Zitrone
1 dl	Rindsbouillon
2 EL	Bratbutter

### Kräuterkruste:

½ Bund	Kräuter, gemischt (Rosmarin, Thymian, Petersilie)
80 g	Paniermehl
1	Eiweiss
½ TL	Madras-Curry
	Salz
	Pfeffer

### Ratatouille:

1	Aubergine
1	gelbe Peperoni
200 g	Zucchini
600 g	Fleischtomaten
4 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
½ TL	Salz
300 g	Cherrytomaten
1	Zwiebel
4 Zweiglein	Thymian
4 Zweiglein	Oregano

### Zum Grillieren:

1 EL	Olivenöl
1 Zweiglein	Oregano
¼ TL	Fleur de Sel
	Pfeffer

Lammracks mit Senf bestreichen, mit Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Backofen auf 80°C vorheizen. Öl in der Bratpfanne erhitzen und das Fleisch gut anbraten. Auf das vorgewärmte Blech legen.

Knoblauch mit der Schale längs aufschneiden, den Lauch in Streifen schneiden und beides im Bratensatz anbraten. Zitronenschale dazureiben, mit Bouillon und Zitronensaft ablöschen.

Im Ofen ca. 40 Minuten gar ziehen lassen. Die Kerntemperatur sollte 50-55°C betragen.

Kräuter fein hacken, mit Paniermehl und Eiweiss mischen. Mit Curry, Pfeffer und Salz würzen.

Kräutermasse auf die gegarten Lammracks verteilen und gut andrücken.

Mit der Grillfunktion überbacken, bis eine leichte Bräunung entsteht.

Gemüse in Stücke schneiden, Kräuter fein hacken. Cherrytomaten ganz lassen. In eine Schüssel geben, mit mit Olivenöl und den ausgepressten Knoblauchzehen, Salz und Kräutern gut vermengen. In eine Grillschale geben.

Grillschale beim geschlossenem Deckel bei mittlerer Glut / auf mittlerer Stufe (ca. 200°C) etwa 20 Minuten grillieren.

Öl darüberträufeln, abgezupfte Oreganoblättchen auf das gegrillte Gemüse streuen und mit Fleur de Sel abschmecken.

## GRILLIEREN – EIN SOZIALER UND GENUSSREICHER AKT

Durchschnittlich jedem neunten Tag pro Jahr zünden Herr und Frau Deutschschweizer das Grillfeuer an oder beflammen Fleisch, Wurst und Gemüse mit elektrischer Hitze. Die Jahreszeiten spielen dabei eine untergeordnete Rolle – gegrillt wird das ganze Jahr.

In der Beliebtheitsskala rangieren Würste aller Art ganz oben, gefolgt von Fleisch und dem drittplatzierten Gemüse. Als Beilage werden bevorzugt Salate gegessen. Auch Kartoffel finden in ihren vielfältigen Zubereitungsarten Platz auf dem Tisch.

Grillen ist eine genussreiche, gemütliche Art und Weise, soziale Kontakte mit Kulinarik zu verbinden und zu pflegen.