

# Lammrack mit Tomatenkartoffeln im Backofen

Lammfleisch stammt von Tieren, die maximal 14 Monate alt sind und ein Schlachtgewicht zwischen 18 und 20 Kilo haben. Das an Ostern bevorzugte Milchlamm ist jünger und wiegt nur rund 8 bis 10 Kilo. Es wird ausschliesslich mit Milch gefüttert – daher der Name. Ältere Tiere werden als Schafffleisch deklariert. Der Fachmann erkennt sie an den zwei bis sechs Schaufelpaaren, den richtigen Zähnen, die nach dem Herausfallen der Milchzähne nachwachsen. Gute Schlachtlämmer zeigen an Keule und Rücken einen guten Fleischansatz und eine dünne, helle Fettschicht. Grob strukturiertes Fett mit gelblicher Farbe kann entfernt werden, wenn man will, denn dieses Fett ist die Hauptursache, wenn Lammfleisch einen sehr intensiven Geschmack aufweist.

## Zubereitung:

Die Racks am Rückenknochen einschneiden, besser vom Metzger einfräsen oder mit dem Beil anhacken lassen, so dass die Koteletts besser getrennt werden können. Gute Schlachtlämmer zeigen an Keule und Rücken einen guten Fleischansatz und eine dünne, helle Fettschicht. Grob strukturiertes Fett mit gelblicher Farbe kann entfernt werden, wenn man will, denn dieses Fett ist die Hauptursache, wenn Lammfleisch einen sehr intensiven Geschmack aufweist.

## Ofen vorheizen

2 Gratinformen bereitstellen, die im Ofen nebeneinander Platz haben

Den Backofen auf 200(Umluft ca, 180°) Grad vorheizen.

Backzeit: ca. 40-50 Minuten

Rezept für 4 Personen

## Zutaten Fleisch

- 1 Stück Lammrack ca.600-700g
- 2 Stück Rosmarinzweige
- 4 Stück Thymianzweige
- 2 Esslöffel körniger Senf
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zutaten Kartoffeln

- 400 g Kartoffeln
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Cherrytomaten
- 2 Stück Rosmarinzweige
- 6 Stück Thymianzweige
- 8 Basilikumblätter
- 2-4Stück Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl

## Zubereitung Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Küchenpapier trocknen. Dann der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in die erste mit Olivenöl ausgepinselte Gratinform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen

Jetzt die Cherrytomaten waschen, entstielen und ganz zwischen den Kartoffeln einlegen

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Mit den Salbeiblättchen über die Kartoffeln verteilen

Den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Schüsselchen mit dem Olivenöl mischen. Über die Kartoffeln und Tomaten

verteilen

Ab in den Ofen damit.

## **Lammrack vorbereiten**

Inzwischen für das Fleisch Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. In ein Schüsselchen geben und mit Senf, Olivenöl, etwas Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer mischen. Die Lammracks damit rundum bestreichen. In die zweite Gratinform legen.

Nach 20 Minuten Backzeit der Kartoffeln die Lammracks ebenfalls daneben einschieben und 17 (medium)–20 Minuten (noch gerade rosa) backen. (Je nach Grösse des Racks kann die Zeit auch erhöht werden)

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit Folie bedeckt 5–8 Minuten stehen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann. Dann in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem entstandenen Bratensaft beträufeln. Etwas Tomatenkartoffeln daneben anrichten, den Rest separat dazu servieren.