

STUDIS LAMMRACK

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

MARINADE

- | | |
|-------|-------------------------------------|
| 1 | Teelöffel Zitronensaft |
| 1 | Esslöffel Olivenöl |
| 1 | Teelöffel Holunderblütensirup |
| 2 | Knoblauchzehen, gepresst |
| 1 | roter Chili, entkernt, fein gehackt |
| 2 | Lammracks (je ca. 400 g) |
| <hr/> | |
| | Bratbutter zum Anbraten |
| 1 | Teelöffel Salz |

1 Zitronensaft und alle Zutaten bis und mit Chili verrühren, Fleisch damit bestreichen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. marinieren.

2 Bratbutter heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch salzen, ca. 8 Min. rundum anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen, Bratsatz auf tupfen.

FRÜHLINGSGEMÜSE

- | | |
|-------|--|
| 1 | Esslöffel Olivenöl |
| 1 | Esslöffel Holunderblütensirup |
| 500 g | Bundrüebli, Grün bis auf je ca. 2 cm gekürzt, evtl. geschält, längs halbiert |
| 4 | Bundzwiebeln, längs halbiert, in ca. 5 cm langen Stücken |
| ½ | Teelöffel Salz |
| <hr/> | |
| 150 g | Jungspinat |
| wenig | Fleur de Sel |
| wenig | Pfeffer aus der Mühle |

1 Öl und Sirup in derselben Pfanne warm werden lassen. Rüebli und Bundzwiebeln andämpfen, salzen. Lammracks wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. dämpfen (siehe Tipp). Das Gemüse soll knapp weich sein, die Kerntemperatur des Fleisches ca. 65 Grad betragen. Fleisch herausnehmen.

2 Jungspinat über das Gemüse verteilen, zugedeckt ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen.



SERVIEREN Lammracks tranchieren, mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

BRAT-TIPP **Miele**

Rüebli und Bundzwiebeln mit Öl, Sirup und Salz mischen, auf ein Blech verteilen, ca. 15 Min. im auf 180 Grad Heissluft plus vorgeheizten Ofen braten. Ofen auf 120 Grad reduzieren. Angebratene Lammracks auf das Gemüse legen, ca. 10 Min. fertig braten. Weitere Infos und Tipps unter www.miele.ch

BRATKARTOFFELN

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

- | | |
|-------|---|
| | Bratbutter zum Braten |
| 800 g | fest kochende Kartoffeln, in ca. 2 cm grossen Würfeln |
| 1 | Teelöffel Salz |
| wenig | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 | Teelöffel Rosmarin, grob gehackt |

Bratbutter im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffeln begeben, unter Wenden ca. 5 Min. braten. Anschliessend Kartoffeln zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. dämpfen (siehe Tipp). Deckel entfernen, wenig Bratbutter begeben, würzen. Kartoffeln nochmals bei grosser Hitze unter Wenden ca. 15 Min. goldbraun fertig braten. Rosmarin daruntermischen.

DAMPFGAR-TIPP **Miele**

Kartoffeln in einer gelochten Steamerschale 3 Min. bei 100 Grad im Miele Steamer oder Dampfgarer vorgaren. Herausnehmen, Kartoffeln trocken tupfen, in einer Bratpfanne ca. 20 Min. goldbraun braten, würzen.