



VDP.AUFGETISCHT

Lammracks mit Rhabarber, Mairübchen & dicken Bohnen

2	LAMMRACKS (À CA. 550 G)
4-5	KNOBLAUCHZEHEN
5 EL	OLIVENÖL
	SALZ & SCHWARZER PFEFFER AUS DER MÜHLE
2	SCHALOTTEN
2	STANGEN RHABARBER
5 EL	ROTWEIN
4 EL	RHABARBER- ODER HIMBEERESSIG
2 TL	JOHANNISBEERKONFITÜRE ODER CASSIS
2 EL	HONIG
1	ROTE CHILISCHOTE
4	MAIRÜBCHEN, ALTERNATIV NAVETTEN
700 G	FRISCHE DICKE BOHNEN
1	BUND SAUERAMPFER, ALTERNATIV FRISCHER SPINAT
2 EL	BUTTER

1. Die Lammracks, falls gewünscht, parieren, also von Fettauflage und Silberhaut entfernen – natürlich ist Fett ein toller Geschmacksträger und hält das Fleisch beim Garen zart und saftig, daher darf es gerne auch bleiben. Die Hälfte der Knoblauchzehen sehr fein reiben oder pressen und mit 2 EL Olivenöl vermischen. Das Fleisch von allen Seiten salzen und pfeffern und von allen Seiten mit dem Öl einreiben.

2. Für die Rhabarbermarinade die Schalotten schälen und sehr fein hacken, Rhabarber putzen und in Scheiben schneiden. Beides in 1 EL Öl einige Minuten anschwitzen, dann mit dem Essig und einem guten Schluck Wasser ablöschen und zusammen mit dem Cassis bzw. der Konfitüre auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Den reduzierten Sud durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf streichen, erneut auf den Herd stellen und unter Zugabe des Honigs zu einer glänzenden Fruchtsauce einkochen lassen. Mit Chili und Salz pikant abschmecken.

3. Die fertige Marinade lauwarm abkühlen lassen und über die Lammracks gießen bzw. diese von allen Seiten damit bepinseln. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 12 Stunden marinieren.

DER PASSENDE WEIN:

*VDP.Weingut Rings |
2019 Kallstadt Spätburgunder „Vom Kalkfels“ |
VDP.ORTSWEIN*



EIN REZEPT VON:
SOPHIA SCHILLIK
FOOD JOURNALIST
@CUCINAPICCINA

VDP.AUFGETISCHT

Lammracks mit Rhabarber, Mairübchen & dicken Bohnen

4. Am nächsten Tag den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Mairübchen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die dicken Bohnen aus den Schoten palen und in sprudelnd kochendem Wasser je nach Größe ca. ½-1 Minute blanchieren. Abgießen und sofort eiskalt abschrecken, dann mithilfe eines spitzen Messers die Häutchen der dicken Bohnen anritzen und die Bohnkerne vorsichtig herausdrücken. Restliche Knoblauchzehen schälen. Sauerampfer oder Spinat gut waschen, verlesen und trocken schütteln.

5. Das restliche Öl (2 EL) in einer gusseisernen Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Lammracks aus der Marinade nehmen, aber nicht trocken tupfen und mit der Fettseite nach unten ca. 3-4 Minuten scharf anbraten.

SCHWIERIGKEIT:



ZUTATEN FÜR CA. VIER PERSONEN
ZUBEREITUNGSDAUER: 1 ST. 5 MIN.
MARINIERZEIT: 12 ST.

DER PASSENDE WEIN:

*VDP.Weingut Rings |
2019 Kallstadt Spätburgunder „Vom Kalkfels“ |
VDP.ORTSWEIN*

Wenden und weitere 2-3 Minuten rösten bis das Fleisch von allen Seiten schön gebräunt ist. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Minuten fertig garen. Den gewünschten Garpunkt am besten mit einem Fleischthermometer prüfen: Bei 58-60 °C Kerntemperatur ist das Lamm innen schön rosa, wer es lieber durchgegart isst, lässt es bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C im Ofen.

6. Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Mairübchen darin 6-8 Minuten sanft garen. Knoblauchzehen hinzufügen und weitere 4 Minuten garen, dann die Bohnkerne hinzufügen. Ganz zuletzt den Sauerampfer oder Spinat kurz mit durch die Pfanne ziehen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Zum Anrichten die Lammracks noch einmal nach Belieben nachwürzen und in jeweils 4 Teile schneiden. Je zwei Stück samt Frühlingsgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Wein einschenken und gemeinsam genießen.



EIN REZEPT VON:
SOPHIA SCHILLIK
FOOD JOURNALIST
@CUCINAPICCINA