

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2017»

Lamrack mit Kräuterkruste und Steinpilzkartoffelstock

Hauptgericht von Irene Schmid

Für 4 Personen

Lamrack mit Kräuterkruste

- 2 Lamracks
- 2 TL Senf
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 - 3 Knoblauchzehen, gepresst
- ½ dl Rapsöl
- 2 - 3 EL Bratfett
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 120 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 1 dl Rindsbouillon
- 1 dl Rotwein
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- evtl. 1 EL Butter, 1 EL Mehl, zu Mehlbutter mischen
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 2 - 3 Zweige Rosmarin, Nadeln gehackt
- 2 - 3 Zweige Thymian, Blättchen
- 80 g Paniermehl
- 2 Eiweiss

Lamracks 24 Stunden vor der Zubereitung marinieren. Dazu Senf, Pfeffer, gepresster Knoblauch und Rapsöl zusammen mischen. Die Lamracks mit Haushaltspapier trockentupfen und anschliessend mit der Marinade bestreichen. Die Lamracks in eine Schale legen und mit Klarsichtfolie bedeckt im Keller marinieren lassen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine feuerfeste Schale mitwärmen.

In einer Bratpfanne das Bratfett erhitzen, die Lamracks zugeben und rundum gut anbraten. Die Lamracks in der vorgewärmten Schale in den Ofen schieben und bei 80 Grad ca. 2 Stunden (Kerntemperatur 55 Grad) garen lassen.

Dem Bratenfond in der Bratpfanne Knoblauch und Lauchringe zugeben und kurz dämpfen. Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und mit Rindsbouillon ablöschen. Aufkochen, Rotwein zugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Abschmecken und evtl. mit wenig Mehlbutter binden.

Für die Kräuterkruste Petersilie, Rosmarin, Thymian, Salz und Paniermehl in einer Schüssel mischen. Eiweiss zugeben und die Masse mischen. Die Lamracks aus dem Backofen nehmen. Die

Temperatur auf 230 Grad erhöhen. Die Kräuter-Paniermehlmasse auf den Lammracks verteilen und gut anpressen. Die Lammracks noch einmal in den Backofen schieben und 3 - 5 Min. überbacken.

Steinpilzkartoffelstock

- 800 g Kartoffeln, gewaschen, geschält, in Stücke geschnitten
- ½ TL Salz oder Gemüsebouillon
- 3 dl Milch (je nach Kartoffelsorte mehr oder weniger)
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben
- 50 g Butter
- 10 g Butter
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 80 g frische Steinpilze, gereinigt und in Streifen geschnitten
- 2 - 3 Stengel Petersilie, geschnitten
- wenig Weisswein
- ca. 1 dl Rahm

Kartoffeln in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken und Salz oder Gemüsebouillon beifügen. Aufkochen, dann Hitze reduzieren und zugedeckt bei mittlerer Hitze gar kochen. Die Kartoffeln ins Passevite abgiessen. In der Pfanne Milch, Muskatnuss und Butter erwärmen. Die Kartoffeln durchs Passevite in die Pfanne treiben. Mit dem Schwingbesen den Kartoffelstock gut durchschlagen.

In einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebeln zugeben und glasig dämpfen. Steinpilze zugeben und 2 - 3 Min. mitdämpfen. Mit wenig Weisswein ablöschen (es sollte praktisch keine Flüssigkeit mehr haben nach kurzem Aufkochen).

Die Steinpilze und den Rahm zum Kartoffelstock geben, mischen und abschmecken.

Gedämpfte Bohnen

- 10 g Butter
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 400 g Bohnen, gerüstet
- ½ dl Gemüsebouillon
- wenig Bohnenkraut

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dämpfen. Die Bohnen zugeben und 2 - 3 Min. mitdämpfen. Mit wenig Gemüsebouillon ablöschen, aufkochen lassen, Bohnenkraut zugeben und anschliessend bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen lassen.

Anrichten

Die Lammracks mit einem scharfen Fleischmesser in Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern in einem Saucenspiegel anrichten. Steinpilzkartoffelstock dazu dressieren und Bohnen dazu anrichten.