



Lammrack auf Peperoni geschmort

Die Peperoni sind nicht einfach Beilage, sondern das Lammrack wird nach kurzem Anbraten auf die gedämpften Peperoni gebettet und beides wird gemeinsam in den Ofen geschoben. Der beim Schmoren austretende Fleischsaft wird sogleich von den Peperoni aufgenommen. Das gibt eine besonders geschmackvolle Peperonata und vor allem auch ein ganz besonders zartes und saftiges Stück Lammfleisch.

Das Lammrack wird mit einem Gewürzöl aus Olivenöl, frischem Rosmarin und Knoblauch mariniert und sollte 2-3 Stunden ziehen. Im Rest des Gewürzöls, inklusive Rosmarinzweig und Knoblauch werden die gerüsteten Peperoni angedünstet.

Das Lammrack stammt vom Engadiner Schaf und ist etwas kleiner als das vom neuseeländischen Schaf, das üblicherweise in Läden zu finden ist. Dafür ist es sehr schmackhaft. Gekauft habe ich es am Robenhauser Wochenmarkt, am Stand der Fam. Kägi aus Wetzikon

Zutaten (2 Portionen)

1	Lammrack ca. 500g
400g	Peperoni rot und gelb gemischt
3	Datteltomaten
1	kleine Zwiebel
1	grosse Knoblauchzehe
1	grosser Zweig frischer Rosmarin
3cl	Olivenöl
1	Prise Zucker
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gewürzöl:

Rosmarin in handliche Stücke zerteilen, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Olivenöl in eine Schale geben. 12 bis 24 Stunden ziehen lassen. Zu Beginn und zum Schluss Rosmarin und Knoblauch mit einem Löffelrücken leicht auspressen.

Lammrack salzen und pfeffern und mit dem Gewürzöl üppig einstreichen. 2-3 Stunden ziehen lassen.

Peperoni mit dem Sparschäler schälen, dazu die Peperoni vorab längs, entlang der Vertiefungen in Spalten schneiden. Dabei die Kerne und weissen Häute auf der Innenseite entfernen. Die Spalten lassen sich viel einfacher schälen, als die Peperoni am Stück. Peperoni in ca. 1cm breite und 4cm lange Stücke schneiden. Tomaten entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Die Rosmarinnadeln von den Stängeln abzupfen. Gewürzöl mit Knoblauch und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen bis es in der Pfanne zu brutzeln beginnt. Peperoni und Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Ein paar mal im Öl wenden, dabei zieht sie schnell Wasser. Peperoni ca. 15 Minuten köcheln lassen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 160° vorheizen.

Eine Bratpfanne ohne Öl oder Fett gut erhitzen. Das gut eingeölte Lammrack zuerst mit der Fleischseite hineinlegen und ca. 2 Minuten scharf anbraten. Lammrack wenden und weitere 2 Minuten braten.

Peperoni in ein Bratgeschirr geben. Das angebratene Lammrack darauf legen und den Bratensatz darübergießen. In die Mitte des Ofens einschieben und 20 Minuten garen.

Bratgeschirr aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 5 Minuten nachziehen lassen.

Peperonata auf vorgewärmten Tellern zu einem Spiegel anrichten, Lammrack halbieren und auf die Peperonata legen.







