



Lammrack mit Portweinsauce (vom Engadiner Schaf)

Die Aufzucht des robusten Engadinerschafes kann nicht wie bei Mastrassen mit Kraftfutter forciert werden. Mit extensiver, grasbasierter Fütterung wächst es langsamer und erreicht ein höheres Schlachalter. Das Fleisch wird aromatischer und saftiger, aber es "böckelt" so gut wie gar nicht, man kann es eher mit Wild vergleichen. Dieses edle Fleisch verlangt nach schonender Zubereitung. Das besonders saftige Kotelettstück gart man nach kurzem Anbraten am Besten bei tiefer Temperatur im Ofen.

Dazu eine Sauce mit dunklem Portwein, der mit seinem kräftigen und vielschichtigen Aroma das würzige Lammfleisch ideal ergänzt. Begleitet von gedämpften grünen Bohnen und geschmorten Kartoffeln - Ein köstliches Mahl!

<i>Urs Kägi züchtet in Medikon bei Wetzikon Engadinerschafe und verkauft das Fleisch am Robenhauser Dorfmarkt.</i>

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Lammrack ca. 450g
- 1 grosse Knoblauchzehe

- 1El Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel, ca. 20g
- 2Tl brauner Zucker
- 1dl leichter Rotwein
- 1 Nelke
- 2 Wacholderbeeren
- 1dl Rindsbouillon
- 1dl Portwein
- 30g kalte Butter
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitung

Lammrack 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Knoblauch einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel fein hacken und im Öl 2-3 Minuten glasig dünsten, mit Zucker bestreuen und caramolisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen, Nelke und Wacholderbeeren zerstoßen und zugeben. Rotwein auf einen Viertel einkochen lassen.

Bouillon und Portwein dazugießen, kurz aufkochen und leicht köchelnd auf die Hälfte einreduzieren. Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Sauce auf der ausgeschalteten Herdplatte warmhalten bis das Lammrack servierbereit ist.

Ofen mit einem Teller auf 80° vorheizen.

Rapsöl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Lammrack beidseitig kurz und scharf anbraten und 40 Minuten im Ofen garen.

Die Kerntemperatur betrug 57°. Bei 65° und ca. 60 Minuten Garzeit wäre es hellrosa und kaum mehr blutig.

Portweinsauce nochmals bis knapp zum Siedepunkt aufwärmen. Kalte Butter stückchenweise mit dem Schwingbesen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Zwiebel mit Zucker





