Lammrack mit Zatar aus Nahost

Zatar ist eine Gewürzmischung, die im nahen Osten, der Türkei und in Nordafrika häufig verwendet wird, nebst Sesam, Oregano, Thymian und Koriander prägt Sumach deren Geschmack. Sumach ist das einzige, bekannte Gewürz, das säuerlich schmeckt. Es ist die dunkelrote Frucht des Färberbaums. Zatar wird als Würze in vielen Gerichten verwendet, für Marinaden, Saucen, Suppen usw. Mit Sauerahm vermischt gibt sie eine gute Würzpaste, die mit der säuerlichen Note gut zu Lammfleisch passt.
Sumach findet man am ehesten im türkischen Lebensmittelladen.

Das Lammrack wird nur mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Koriander gewürzt. Nach kurzem, kräftigem Anbraten, gart es auf leicht angerösteten und geschmorten Zwiebeln und Tomaten bei niedriger Temperatur (100°). So wird es ungemein zart und saftig.

Dazu passt Couscous oder ein würziger Reissalat ausgezeichnet.

Zutaten (1 Portion)

```
1      Lammrack, ca. 300g
1      Knoblauchzehe
1/2Tl  Koriander gemahlen
       Salz und Pfeffer
1      grosse Zwiebel, ca. 100g
3      Datteltomaten
1dl    Hühnerbouillon
       Olivenöl

Zatar:
1El    Sesam
2Tl    Oregano getrocknet
```

1Tl	Thymian getrocknet
1Tl	Koriander gemahlen
1Tl	Sumach
1/4Tl	Salz
1El	Olivenöl
50g	Sauerrahm

Zubereitung

Lammrack 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauchzehe halbieren und das Lammrack damit einreiben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander einreiben und mit Olivenöl einpinseln.

Sesam in einer trockenen Pfanne hellbraun anrösten und auskühlen lassen.

Sumach, Oregano, Thymian und Sesam im Mörser gut zerstossen, 1 El lauwarmes Wasser zugeben und nochmals zerstossen. Koriander, Sauerrahm und Salz zugeben, gut vermischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebel längs zur Schale zu groben Schnitzen schneiden. Tomaten längs vierteln, Kerne herausschaben (so ungefähr), Schnitze nochmals längs halbieren. Knoblauchzehe grob hacken.

Zwiebel in Olivenöl anrösten bis sie leichte, braune Bratspuren zeigen. Tomatenschnitze und Knoblauch zugeben, kurz mitrösten, Bouillon dazugiessen und köcheln lassen bis die Zwiebeln weich sind und die Bouillon gut zur Hälfte eingekocht ist (ca. 15-20 Minuten).

Ofen auf 100° vorheizen.

Lammrack allseitig kurz und heiss in Bratbutter anbraten.

Zwiebeln mit den Tomaten in ein Ofengeschirr geben, das Lammrack darauf legen und für 40 Minuten in den Ofen schieben. Die Kerntemperatur betrug danach 62° und das Fleisch war rosa.

Lammrack mit den Zwiebeln anrichten und das Zatar dazu servieren.

Bio Sesam ungeschält
Ezogelin
Sumach gewürzzubereitung
Gewürz Sumak
Preparation Sumac Epice
OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA
ORIGINALE
nahri
Hühner-Bo
GENÖSSETER
KORIANDER

In der Mitte: Sumach