Lammrack mit Oliven, Rosmarin und Balsabamo geschmort

Zum Lammrack passt eine kräftige Sauce. Schwarze Oliven und Rosmarin bieten sich als Aromageber an. Dazu Balsabamo, er wird aus Balsamicoessig mit Zugabe von Traubenmost gekeltert und steuert der Sauce eine süssliche, exquisite Note bei.

Das Lammrack wird angebraten, in der gleichen Bratpfanne wird danach die nur leicht gebundene Sauce zubereitet, um das Lammrack darin fertig zu garen. Erst zum Schluss wird Sauce und Fleisch mit Balsabamo aromatisiert. Bereits nach ca. 30 Minuten (inkl. Anbraten) ist das Lammrack servierbereit: Saftig, zart und würzig, mit einem feinen, sinnlichen Balsamico-Duft.

Behelfsmässig kann Balsabamo auch durch einen milden Balsamico-Essig mit einem Schuss Traubensaft ersetzt werden.

Zutaten (2 Portionen)

600g	Lammrack
1/2	Zwiebel
1dl	Weisswein
1dl	milde Hühnerbouillon
10	schwarze Oliven
2-3	Zweige frischer Rosmarin
2El	Balsabamo
	Salz, Pfeffer, Paprika süss
	Mehl
	Bratbutter

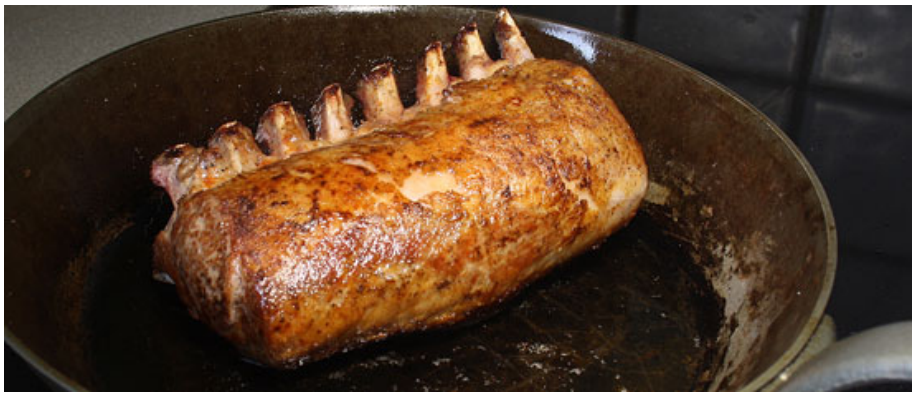
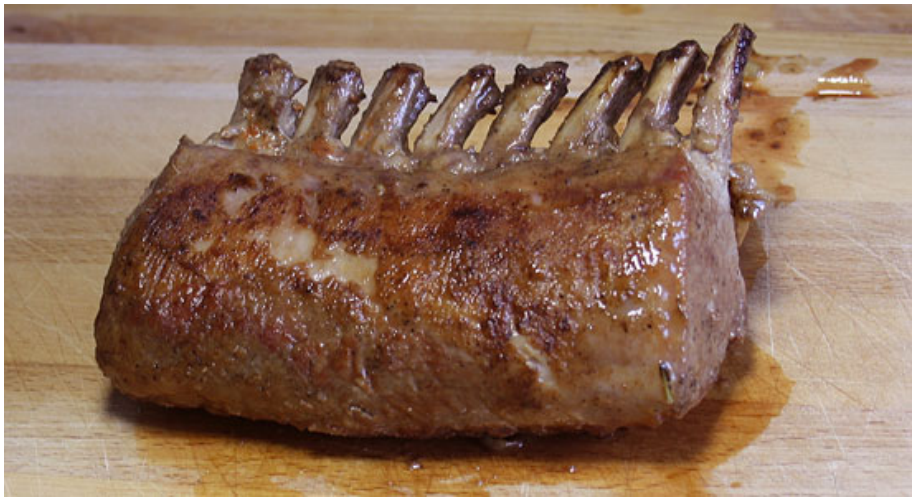
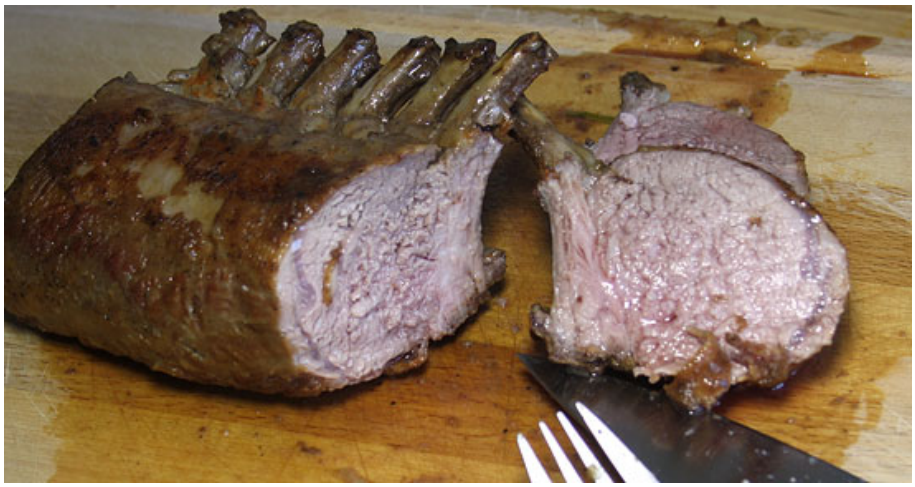
Zubereitung

Lammrack salzen und pfeffern, mit Paprika und Mehl bestäuben und auf dem Rack etwas verreiben.

Lammrack in Bratbutter bei mässiger Temperatur ringsum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel in Streifen schneiden und bemehlen und in der gleichen Pfanne anrösten. Weisswein dazugiessen und auf die Hälfte einkochen lassen. Bouillon dazugiessen, Oliven entsteinen und in grobe Stücke schneiden, zusammen mit den Rosmarinzweigen in die Sauce geben.

Lammrack wieder in die Pfanne geben und zugedeckt ca. 20 Minuten in der leicht köchelnden Sauce garen. Das Lammrack nach 10 Minuten wenden.

Zum Schluss Balsabamo in die Sauce geben, etwas verrühren und das Rack ein paar mal mit Sauce übergiessen. Rosmarinzweige herausfischen und eventuell zur Dekoration verwenden. Einzelne Rosmarinnadeln stören aber nicht in der Sauce.

Das Bemehlen des Fleisches und der Zwiebel sorgt für eine leichte Bindung der Sauce. Dem kann auch mit wenig im Wasser gelöstem Maizena nachgeholfen werden, das gegen Ende der Garzeit in die Sauce eingerührt wird. Es sollte aber keinesfalles ein dickliche Sauce entstehen.