



HAUPTGERICHT

## LAMMRACK PROVENÇALE MIT KARTOFFELSTAMPF

### FLEISCH

- 1 EL Aceto balsamico
- 2 EL Olivenöl
- einige schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
- 2 Lammracks (je ca. 400 g)
- 1 EL Zweifel Seasoning Provençale
- Olivenöl zum Braten
- 4 Zweiglein Rosmarin

### KARTOFFELSTAMPF

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, in Stücken
- Salzwasser, siedend
- 2 EL Butter
- 4 EL gemischte Kräuter (z.B. Salbei, Thymian, Rosmarin), fein geschnitten
- Salz, Pfeffer

**1. Fleisch:** Aceto, Öl und Pfeffer verrühren, Lammracks damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden marinieren. Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

**2. Marinade abtropfen,** Fleisch trockentupfen, beidseitig mit Zweifel Seasoning Provençale würzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Lammracks bei mittlerer Hitze rundum ca. 8 Minuten anbraten, die letzten 2 Minuten den Rosmarin mitbraten. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**3. Garen im Ofen:** Lamm ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens garen. Ofen ausschalten, Fleisch bei leicht geöffneter Ofentüre 5-10 Minuten ruhen lassen (Kerntemperatur ca. 55 Grad).

**4. Kartoffelstampf:** Kartoffeln im siedenden Salzwasser 20-25 Minuten weich kochen, sehr gut abtropfen. Kartoffeln zurück in die Pfanne geben, trocknen, grob zerdrücken. Butter und Kräuter daruntermischen, würzen.

**5. Servieren:** Lammracks tranchieren, Kartoffelstampf dazu servieren.

### NÄHRWERTE PRO PORTION:

545 kcal, FETT 28 g, KOHLENHYDRATE 33 g,  
EIWEISS 37 g



CA. 40 MIN.



CA. 2 STD.



CA. 15 MIN.



FÜR 4 PERS.