

Lammracks auf Ofengemüse

(4-5 Portionen)



Zutaten:

- 1 Lammkarree (ca. 800 g)
- 3 Karotten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Fenchelknolle
- 1 große, rote Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL frischer oder getrockneter Thymian
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL Butterschmalz
- 2 TL Honig
- 3 EL Weißwein
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen, von Haut und Sehnen befreien. Die Karotten schälen, halbieren und in dicke Stifte schneiden. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Sieden bringen, die Karotten darin ca. 3-4 Minuten kochen. Fenchel putzen, waschen, halbieren und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote entkernen, waschen, trocken tupfen und in gleich große Stifte schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. den Backofen auf 200 °C vorheizen. Olivenöl, Thymian, Meersalz und Pfeffer miteinander verrühren und in einer Schüssel mit dem Gemüse — bis auf die Tomaten — vermengen. Die Tomaten leicht salzen. Gemüse und Tomaten auf dem Backblech verteilen und ca. 10 Minuten auf der unteren Schiene im Backofen rösten.

3. Den Grillrost über das Backblech in die mittlere Schiene des Backofens schieben. Währenddessen das Lammkarree salzen, gut pfeffern und beidseitig bei hoher Hitze je 3 Minuten in Butterschmalz anbraten. Das Fleisch herausnehmen und die Pfanne mit dem Bratensatz beiseitestellen.
4. Honig mit Weißwein verrühren und das Fleisch damit bestreichen. Restliche Marinade beiseitestellen. Hitze auf 160 °C reduzieren und das Karree über das Gemüse auf den Grillrost legen. Das Fleisch muss mit dem Gemüse ca. 15-18 Minuten im Ofen bleiben. Will man ein Fleischthermometer verwenden, ist die gewünschte Kerntemperatur 70-75 °C. Während das Fleisch gart, die restliche Marinade in die Pfanne geben, den Bratensatz ablösen.
5. Knoblauchzehen schälen und in den Bratensatz pressen, alles ganz kurz erhitzen. Nach der angegebenen Zeit das Fleisch herausnehmen und mit Alufolie bedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit das Gemüse in die Bratpfanne mit der Marinade geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammkarree zwischen den Knochen aufschneiden und auf dem heißen Gemüse anrichten.