



# Lammracks mit Balsamico-Zitronenbutter und Spargeln

Hauptspeisen, KSW 25.04.2014

vorbereitung 2 · kochen 1 · portionen 4 · schwierigkeitsgrad Mittel · quelle KSW Rezepte Service

## ZUTATEN

### BUTTER

1 Bio-Zitrone, abgeriebene

Schale und

2 TL Saft

1 TL Honig

75 g Butter, weich

2 Prisen Salz

½ EL Fine Food Crema

di Balsamico

wenig Pfeffer

### FLEISCH

beiseitegestellte

Zitronen-Honig-Mischung

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Thymianblättchen,

geschnitten

wenig Pfeffer

2 Lammracks (je ca. 350 g)

¾ TL Salz

Bratbutter zum Braten

### GEMÜSE

1 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

### BUTTER:

Zitronenschale und -saft mit Honig verrühren. 1 TL mit der weichen Butter verrühren, salzen. Rest für die Fleischmarinade beiseitestellen. Die Hälfte der Butter ca. 1½ cm dick auf ein Stück Alufolie geben. Rest mit Aceto mischen, würzen, darauf verteilen. Die Butter einrollen, ca. 2 Std. kühl stellen.

### FLEISCH:

Beiseitegestellte Zitronen-Honigmischung mit Olivenöl, Knoblauch, Thymian und Pfeffer verrühren. Lammracks damit bestreichen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. marinieren. Marinade etwas abtupfen, Fleisch salzen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch bei kleiner Hitze ca. 15 Min. rundum anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herdplatte ausschalten, Lammracks zugedeckt ca. 15 Min. auf der heißen Platte ziehen lassen (die Kerntemperatur soll ca. 55 Grad betragen).

### GEMÜSE:

Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Spargeln andämpfen, salzen. Wasser, Zitronensaft und Zucker begeben, Spargeln ca. 20 Min. knapp weich köcheln.

Servieren: Balsamico-Zitronenbutter in Scheibenschneiden. Lammracks tranchieren, mit den Spargeln und der Balsamico-Zitronenbutter anrichten

1 kg grüne Spargeln,

unteres Drittel geschält,

schräg geviertelt

$\frac{3}{4}$  TL Salz

1 dl Wasser

$\frac{1}{2}$  EL Zitronensaft

$\frac{1}{4}$  TL Zucker