

Lammrack an einer Honig-Kräuter-Marinade
«Wer den Honig will, muss der Biene Sumsum leiden» (Sprichwort)!

Kühlstellen: Ziehen lassen: Marinieren: Ruhen lassen:

8 – 10 Stunden

La Mise en Place:

50 g Rosmarin- oder Lavendelhonig, ½ Bund Thymian, ½ Bund Rosmarin, 1 Knoblauchknolle, 3 EL Olivenöl, Pfeffermühle, 2 Lammracks (à 350 g)

Die Vorbereitung:

Honig leicht erwärmen. Die Thymianblättchen und die Rosmarinnadeln darin kurz ziehen lassen. Knoblauchknolle waagrecht halbieren und mit Olivenöl zur Honig-Kräuter-Mischung geben. Mit Pfeffer bestreuen und alles zu einer Marinade rühren. Über die Lammracks verteilen und im Kühlschrank 8 – 10 Stunden marinieren.

Das Grillen:

Die Lammracks aus der Marinade heben und bei guter Hitze rundum in 30 Minuten rosa grillen, dabei öfters mit der Marinade bepinseln. Den Knoblauch mitgrillen. Das Fleisch dann ganz an den Rand schieben und 10 Minuten ruhen lassen.

Die Vollendung:

Servieren und den Knoblauch aus den Häutchen direkt auf das Rack drücken – aber am nächsten Tag auf etwas Abstand zu unseren Mitmenschen achten!

