



Lammrack auf Spinat

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 EL Senf

4 EL flüssiger Honig

2 Knoblauchzehen

2 Lammracks à ca. 400 g

**800 g tiefgekühlter Spinat,
vor Gebrauch aufgetaut**

3 EL Butter

2 Prisen Muskatnuss

Fleur de sel, Pfeffer

2 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)

2 dl klare Bratensauce

1. Senf und Honig mischen. Knoblauch dazupressen. Lammracks damit mindestens 30 Minuten marinieren.

2. Spinat in Butter dünsten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Racks mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Racks rundum bei mittlerer bis grosser Hitze ca. 10 Minuten rosa braten. Aus der Pfanne nehmen. Zugedeckt kurz ziehen lassen. Bratsatz mit der Bratensauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Racks zwischen den Knochen in Stücke schneiden. Auf dem Spinat anrichten. Mit der Bratensauce umgiessen. Dazu passt Kartoffelgratin.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ mindestens 30 Minuten marinieren

Pro Person ca. 46 g Eiweiss, 46 g Fett,

20 g Kohlenhydrate, 2800 kJ/670 kcal