

# GEGRILLTES LAMMRACK

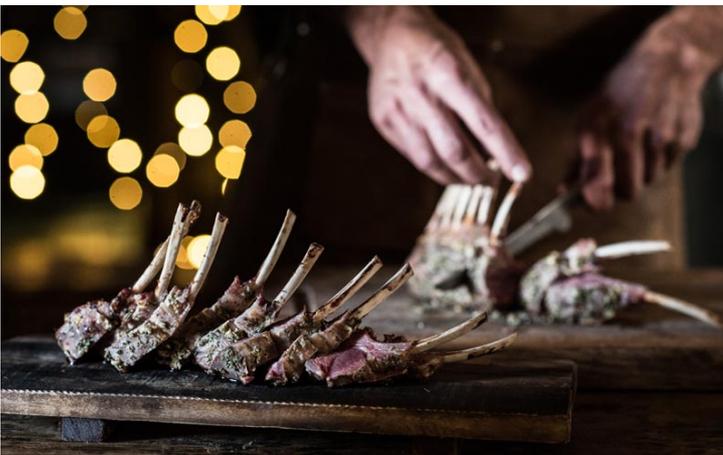
## REZEPT

VORBEREITUNG  
15 MINUTEN

ZUBEREITUNG  
25 MINUTEN

TOTAL  
40 MINUTEN

MENGE  
4 STÜCK



Ein zartes Lammrack, mariniert mit frischem Rosmarin, Thymian und Knoblauch. Lläuft Ihnen da schon das Wasser im Mund zusammen? Das Lammrack wird auf dem Big Green Egg von beiden Seiten kurz gegrillt und danach bei einer Kerntemperatur von 50 Grad gegart, sodass die Garstufe medium rare erreicht wird.

## ZUTATEN

### LAMMRACK

- \* 2 Lammracks
- \* ½ Bund Rosmarin
- \* ½ Bund Thymian
- \* 6 Knoblauchzehen
- \* Senf
- \* Meersalz



## ZUBEREITUNG

1. Die Holzkohle im Big Green Egg anzünden und zusammen mit dem [Cast Iron Grid](/ch/produkte/zubehoer/gusseisenrost) auf 180 °C erhitzen.
2. Eventuelle Sehnenhaut von den Lammracks abschneiden und, sofern erforderlich, die Rippen mit einem Messer putzen (oder dies vom Metzger erledigen lassen). Die Nadeln vom Rosmarin und die Blättchen vom Thymian abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Kräutern vermischen, alles mit Meersalz abschmecken.
3. Das Fleisch mit einer Schicht Senf bestreichen. Die Kräutermischung auf ein Schneidbrett streuen und das Fleisch der Racks in die Mischung drücken, sodass es mit einer Kräuterschicht bedeckt wird.
4. Die Lammracks mit der Fleischseite auf den Grillrost legen, den Deckel vom EGG schliessen und das Fleisch ca. 2 Minuten lang grillen. Die Lammracks um 45 Grad drehen und weitere 2 Minuten grillen.
5. Die Lammracks danach umdrehen und den Fühler des [Instant Read Digital Thermometer](/ch/produkte/zubehoer/digital-thermometer) in den Kern des Fleisches stecken. Stellen Sie die Kerntemperatur auf 50 °C ein, so erzielen Sie die Garstufe medium rare. Die Lammracks nun etwa 14 bis 16 Minuten garen lassen, bis die eingestellte Kerntemperatur erreicht wurde.
6. Die Lammracks aus dem EGG herausnehmen. Das Fleisch locker mit Alufolie abdecken und etwa 5 Minuten ruhen lassen, ehe Sie es anschneiden.

