



De Kookjuf

Lamsrack met kruidenkorst

Ingrediënten 2-3 personen

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| -1 lamsrack 6 botjes | -3 el paneermeel |
| -3 el Franse mosterd | -3 el geraspte Parmezaanse kaas |
| -8 el (platte) peterselie | -peper en zout |
| -10 takjes verse tijm | -1 el olijfolie |
| -2 takjes verse munt | -1 el roomboter |
| -4 takjes koriander | |
| -2 teentjes knoflook | |
| -1 takje rozemarijn | |

Vorbereiding

1. Haal de lamsrack ruim een uur van tevoren uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
2. Verwijder alle losse rafels aan de botjes, zoveel mogelijk vet en indien mogelijk de vliezen als die er nog aan zitten.
3. Ris de tijm, hak de blaadjes fijn en gooi de steeltjes weg.
4. Ris de rozemarijn. Gooi de steeltjes weg en hak de blaadjes heel fijn.
5. Haal de blaadjes van de munt, koriander en peterselie. Hak ook deze blaadjes heel fijn.
6. Haal het schilletje van de knoflook en hak de knoflook fijn.
7. Meng dit mengsel met de paneermeel en Parmezaanse kaas. Dat mag ook in de keukenmachine.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Doe zout en peper op de lamsrack.
3. Verwarm een koekenpan of braadpan op hoog vuur, voeg er dan roomboter en olie aan toe en bak in circa 5 minuten de lamsrack goudbruin. Zet het vuur uit en haal de lamsrack uit de pan. Bewaar eventueel het braadvocht om er later met bouillon en room een sausje van te maken.
4. Doe de lamsrack in een ovenschaal of braadslede (bakpapier eronder) en bak deze in de oven gedurende 15 minuten. Haal uit de oven en laat iets afkoelen.
5. Verwarm de oven tot 200 graden.



De Kookjuf

6. Smeer de lamsrack in met mosterd en bedek deze met het kruidenmengsel. Steek de thermometer tot halverwege in het vlees en zet de schaal terug in de oven. De lamsrack moet eruit bij een kerntemperatuur van 55 graden, dan is deze rosé/medium. Dit duurt ongeveer 15 minuten, maar vertrouw vooral op je thermometer. Het kan ook opeens erg vlug gaan.
7. Haal het lam eruit en dek af gedurende 15 minuten met aluminiumfolie. Dan trekken de sappen zich terug in het vlees.
8. Serveer met lentegroenten en puree of pasta.