



Rack vom Appenz. Molkschwein

Gesamtzeit: 2 h 30 min Aktivzeit: 45 min Mittel

Zutaten 8 Personen

1 Rack vom Appenzeller Molkschwein,
ca. 1.6 kg bis 1.8 kg

100 g Feigen getrocknet
100 g Tomaten getrocknet
100 g Rohschinken
60 g Mandeln
½ TL Fenchelsamen
½ Zweig Thymian
3 EL Hergetos Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

6 Holzspiesschen

5 EL Hergetos Olivenöl
1 EL Fleischwürze

Nährwert Portion

439 kcal
28 g Fett
10 g Kohlenhydrate
47 g Eiweiss

Zubereitung

- 1** Mit spitzem Messer von aussen längs einen ca. 3 cm breiten Tunnel ins Rack schneiden.
- 2** Feigen, Tomaten und Rohschinken in feine Würfel schneiden. Mandeln und Fenchelsamen fein hacken. Thymian von den Stielen zupfen. Alles mit dem Olivenöl gut vermengen, mit wenig Pfeffer würzen. Die Masse ins Schweinsrack füllen, die Seiten mit den Holzspiesschen kreuzweise verschliessen.
- 3** Backofen auf 180 °C Grill vorheizen, samt einer Gratinform.
- 4** Schweinsrack mit der dicken Seite unten in die Gratinform legen.
- 5** Olivenöl und Fleischwürze mischen, mit dem Pinsel auf das Rack auftragen. Während 35 Minuten grillieren.
- 6** Schweinsrack drehen, Knochen nach oben, mit Olivenöl-Würze erneut überstreichen, für weitere 35 Minuten grillieren.

Herausnehmen, in Alufolie wickeln, 10 Minuten ziehen lassen. Dann aufschneiden, auf heisse Teller anrichten und servieren. Was für ein interessanter, saftiger Genuss! En Guete!

