

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

KRÄUTER-LAMMKEULE AUS DEM OFEN

mit mediterranem Gemüse


NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther

 MITTEL

 ZUBEREITUNGSZEIT ca. 100 MIN.

 4 PORTIONEN

REZEPTE ZUM SAMMELN HIER ABTRENNEN

EDEKA KOCHSCHULE

Kräuter-Lammkeule aus dem Ofen

mit mediterranem Gemüse

ZUTATEN

LAMMKEULE

1 kleine Lammkeule (ca. 1,5 kg)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Braten
3 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
(Gewürzmischung und Olivenöl nach Belieben)
0,2 l Lammfond

FÜLLUNG

2 Knoblauchzehen
3 Sardellenfilets
1 EL Kapern
5 Scheiben Speck
je 1 kleines Bund Petersilie, Minze, Thymian, Basilikum, gewaschen und geschleudert
1 Handvoll Pinienkerne, geröstet
1 Handvoll schwarze Oliven ohne Stein
1 Ei
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
100 g Bauernbrot, in feine Würfel geschnitten

ROSMARINKARTOFFELN

900 g kleine festkochende Kartoffeln
Olivenöl
grobes Meersalz
3 Rosmarinzweige, die Nadeln abgezupft

GEMÜSE

100 g gelbe sowie rote Paprikaschoten, in 2 cm große Stücke geschnitten
1 Fenchel, geputzt und geachtelt
100 g grüne Zucchini, in 2 cm große Stücke geschnitten
Schwarze Oliven, je nach Belieben
12 Scheiben Paprikasalami
2 Knoblauchzehen
1 Thymianzweig
16 Kirschtomaten, halbiert
2 Sardellenfilets, fein geschnitten
Salz und Pfeffer

LAMM-GEWÜRZMISCHUNG:

2 EL Salz
2 EL zerstoßene schwarze Pfefferkörner
2 EL Knoblauchgranulat
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Zwiebelgranulat
1 TL gemahlener Kümmel
2 TL Senfpulver
2 EL getrockneter Rosmarin
2 EL getrockneter Thymian
1 EL getrocknetes Bohnenkraut
1 EL getrockneter Estragon
1 EL getrockneter Majoran



★ PROFITIPP

Stellen Sie die Gewürzmischung selbst zusammen und machen Sie so Ihre Lammgerichte zu einem kulinarischen Highlight! Meine Empfehlung für die Zutaten finden Sie in der Zutatenliste unter Lamm-Gewürzmischung. Reste sollten auf jeden Fall in einem fest verschlossenen Glas aufbewahrt werden, damit die Aromastoffe nicht verloren gehen.



LAMMKEULE/FÜLLUNG/KARTOFFELN Die Lammkeule bis auf den Unterschenkelknochen komplett hohl auslösen. Den Backofen auf 165 °C vorheizen.

FÜLLUNG Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Sardellenfilets und den Kapern fein hacken. Den Speck in feine Würfel schneiden. Die Kräuter grob hacken und das Ei verquirlen. Alles zusammen mit den Pinienkernen, den Brotwürfeln, dem Senf und den Oliven in eine Schüssel geben. Salzen, pfeffern und alles mit den Händen gründlich vermengen. Falls die Mischung zu trocken wird, einen Schuss kochendes Wasser dazugeben.

Die Lammkeule mit der Mischung füllen. Ganz nach Belieben können Sie die Keule jetzt noch mit Küchengarn umbinden und danach mit Olivenöl beträufeln und mit der Gewürzmischung bestreuen. Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Lammkeule mit Knoblauch und Thymian darin rundum anbraten, dann herausnehmen.

ROSMARINKARTOFFELN Die Kartoffeln gut waschen, abtropfen lassen und auf ein Backblech verteilen. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Rosmarinnadeln bestreuen. Die Lammkeule in die Mitte legen und im vorgeheizten Ofen je nach Größe ca. 55–75 Minuten garen.

GEMÜSE Die Paprikastücke sowie den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen und nach 20 Minuten zu den Kartoffeln geben. Das Gemüse hin und wieder durchrühren. Nach weiteren 5 Minuten die Zucchini salzen und pfeffern und mit den Oliven und den Salamischeiben zu den Kartoffeln und der Paprika geben. Die Knoblauchzehen abziehen, in Würfel schneiden und nach weiteren 5 Minuten mit dem Thymianzweig, den Kirschtomaten sowie den Sardellenfilets unter das Gemüse mischen und so lange weitergaren, bis das Gemüse bissfest ist. Zuletzt mit dem Lammfond angießen.

ANRICHTEN Das Backblech aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 60 °C runterschalten. Die Keule auf eine Servierplatte legen und im Ofen noch ca. 8–10 Minuten ruhen lassen. Vom Gemüse den Thymianzweig entfernen. Den verbleibenden Bratfond durch ein feines Sieb passieren, kurz aufkochen, abschmecken und separat dazu reichen. Die Lammkeule tranchieren und das Fleisch mit dem Gemüse und den Kartoffeln auf vier vorgewärmten Tellern anrichten.