



ZARTE LAMMKEULE

Zutaten

- 130 g Lamm
- 2 Möhren
- 100 g Süßkartoffel
- 1 Paprika (gelb)
- ½ Zucchini
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 Stängel Rosmarin
- 1 Stängel Salbei
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel



Zubereitung

Zu Beginn den Backofen vorheizen. Dann die Lammkeule abwaschen und wieder trocken tupfen. Anschließend großzügig mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und gepresstem Knoblauch einreiben und in eine ofenfeste Form legen.

Die Zwiebel schälen, kleinschneiden und zusammen mit der Gemüsebrühe zu dem Lamm geben. Dann alles bei 180 Grad für etwa 30 bis 40 Minuten im Ofen schmoren lassen. Die Zeit kann je nach Größe der Keule variieren. Alle 15 Minuten mit dem Bratsud übergießen.

Währenddessen die Möhren, die Süßkartoffel, die Paprika und die Zucchini waschen, schälen, klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mit Öl erhitzten Pfanne das Gemüse kräftig anbraten und anschließend mit Deckel bei kleiner Hitze etwa 15 bis 20 Minuten durchziehen lassen.

Sobald die Lammkeule fertig ist, wird sie aus dem Bratsud herausgenommen und auf dem Gemüse serviert. Am Ende wird noch mit Rosmarin und Salbei garniert.

Rezeptvariation

Wer es lieber etwas mediterraner mag, kann sich gerne bei der Marinade der Lammkeule etwas ausprobieren. Wie wäre es zum Beispiel mit etwas Oregano oder Thymian?

gesund + aktiv informiert

Lammfleisch wird oft als Delikatesse angesehen. Diesen Ruf verdankt das Fleisch seiner meist hohen Qualität sowie seiner Reichhaltigkeit an Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Zink und Vitamin B3.

