

Braten Rezepte

Lammbraten Mit Knoblauch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Braten, Fleisch, Lamm, Römertopf

1	kg	Lammkeule	4	Essl. gutes Olivenöl
1		Knolle (!) Knoblauch		Saft einer Zitrone
3		Zweige frischer Rosmarin	3	fein gewürfelte Zwiebeln
2	Essl.	Majoran		(Zwiebeln nicht hacken, da
2	Essl.	Thymian		- sie sonst bitter werden
		Frisch gemahlener Pfeffer		Ein Bund frische krause
		- nach Belieben		-Petersilie
0,20	Liter	trockener Weißwein		

Am Abend vor dem Essen wird die Lammkeule in einer Tunke eingelegt, die aus der halben Knolle (gepressten) Knoblauch 2 Zweigen Rosmarin, den übrigen Gewürzen, Olivenöl und dem Glas Wein besteht. Das Fleisch sollte ordentlich mit der Gewürzmischung eingerieben werden. Am nächsten Morgen einmal wenden, bevor man Mittags an Werk geht.

- Römertopf gut wässern. - der Backofen wird auf 200 Grad C vorgeheizt, - der Römertopf mit Olivenöl eingepinselt

- das Fleisch wird vorsichtig abgewaschen, so dass die größten Kräuter nicht mehr auf dem Fleisch sind. Das tut manchem leid, ist aber nötig, da die Kräuter sonst verbrennen würden und das Gericht scharf schmecken würde.- Jetzt die Keule in den Römertopf geben und mit geschlossenem Deckel 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

- Zwischendurch ab und zu mit dem Saft begießen

- Dann wird der übrige, in dünne Scheiben geschnittene Knoblauch über die Keule gegeben. Der restliche Zweig Rosmarin dazugelegt. Wieder den Deckel darauf machen, die Hitze auf 180 Grad C herunterschalten und garen lassen (je nach Fleisch 15 bis 20 Minuten)

- Jetzt werden die Zwiebeln klein geschnitten und die Petersilie gehackt und die Zitrone ausgepresst.

- In einer Pfanne werden die Zwiebeln in Olivenöl gedünstet, bis sie glasig werden.

- Kurz bevor das Fleisch angerichtet wird, wird der Zitronensaft über die Zwiebeln gegeben. Sie werden sofort braun.

- Die Zwiebelsoße über die Keule geben und ordentlich mit Petersilie bestreuen. Fertig !

Dazu schmeckt Knoblauchbrot (wahlweise Reis), grüner Salat und ein vollmundiger aber nicht zu süßer Rotwein.