

Lammkeule mit Kartoffeln aus dem Backofen

Garzeit 4 – 4 ½ Std.

Zubereitung - ganz einfach -

Benötigt wird:

- Lammkeule oder Schulter;
Menge nach Bedarf
- Kartoffeln
- Frühlingszwiebeln
- Knoblauch
- 1 St. Butter
- Olivenöl
- 1 Zitrone
- Fleischbrühe
- Thymian
- Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- Backpapier
- Alufolie



Zubereitung:

Die Lammkeule mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. Dann ganz wichtig zuerst in Backpapier und dann noch mal in Alufolie einwickeln. Vor dem Einwickeln noch 1 - 2 gehackte Knoblauchzehen um die Keule verteilen und ein St. Butter aufs Fleisch legen. Das "Paket" in eine Reine legen und in das auf 220 Grad vorgeheizte Bratrohr geben. Eine halbe Stunde bei dieser Temperatur belassen und dann auf 150 Grad zurückschalten. Die Keule bei 150 Grad ca. 3 Std. im Rohr lassen.



Kartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden. Die Kartoffeln und Frühlingszwiebeln in eine zweite große Reine geben eine Zitrone drüber ausdrücken und mit heißer Brühe übergießen, bis sie zu 2/3 bedeckt sind. Viel Olivenöl drübergeben und alles noch mal mit den Händen durchmischen; leicht pfeffern.

Nachdem die Lammkeule so 2 ½ Std. im Bratrohr war, die zweite Reine mit den Kartoffeln auf die obere Einschubleiste dazugeben und auf 200 Grad hochheizen. Die Lammkeule unten eingepackt im Bratrohr belassen. Die Kartoffeln brauchen ca. 1 Std. bis sie weich sind – testen -. Damit sie leicht braun werden, ab und zu mal Oberhitze zuschalten.

Wenn die Kartoffeln fertig sind, die Lammkeule auspacken. Falls noch zu viel Brühe in den Kartoffeln ist, diese abschöpfen. Lammkeule mit dem Bratensaft aus dem Paket zu den Kartoffeln geben und das ganze noch ein paar Minuten mit Oberhitze bräunen.

Anmerkung

Durch die lange Garzeit bei geringer Temperatur und das Einwickeln in Backpapier und Alufolie bleibt das Fleisch saftig und wird so weich, daß man es

mit dem Löffel vom Knochen lösen kann.

Kali orexi

[zurück zur Auswahl](#)

[\[HOME \]](#)