

Lammkeule mit Kräuterkruste und Gremolata

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



5 g glatte Petersilie
15 ml Zitronensaft
15 g Zitronenschale
10 g Kapern
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
Salz

Zart geschmortes Lammfleisch mit frischen Kräutern auf buntem Gemüsebett - die Krönung einer jeden Festtafel. Die Kräuter-Gremolata verleiht diesem Gericht zudem eine feine mediterrane Note.

- 1 -

Die Lammkeule von überschüssigem Fett befreien und mit einem scharfen Messer entlang des Rückens mittig aufschneiden und aufklappen. Das Fleisch von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben und mit den äußeren Seiten nach unten auf ein Schneidebrett legen.

- 2 -

Für die Kräuterpaste Thymian, Salbei, Rosmarin, Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale und Salz in einem Mixer oder Food Processor grob mixen. Das Olivenöl dazugießen und die Masse solange zerkleinern bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

- 3 -

Nun 2/3 der Kräuterpaste auf die Innenseite der Lammkeule auftragen. Das Fleisch einrollen und mit einem Küchengarn zu einer Rolle zusammenbinden. Die restliche Kräutermischung über das gerollte Fleisch verteilen.

- 4 -

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Zutaten für 4 Personen

Für das Fleisch

1,5 kg Lammkeule (ohne Knochen)
2 g Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Kräuterkruste

5 g Thymianzweige
5 g Salbeizweige
5 g Rosmarinzweige
15 g glatte Petersilie
10 Knoblauchzehen
15 g geriebene Zitronenschale
2 g Salz
80 ml Olivenöl

Für das Gemüsebett

150 g Kartoffeln
80 g gelbe Karotten
80 g lila Karotten
1 rote Zwiebel
20 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Gremolata

50 ml Olivenöl
5 g Minzblätter

Lammkeule mit Kräuterkruste und Gremolata

- 5 -

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Gelbe und lila Karotten putzen und ebenfalls zu Würfeln verarbeiten. Die Zwiebel schälen und vierteln.

- 6 -

Eine Auflaufform einfetten. Das Gemüse mit Olivenöl und Salz vermischen und in der Auflaufform verteilen. Die Lammkeulen-Rolle auf das Gemüsebett legen und die Form für ca. 40 Minuten in den Ofen stellen.

- 7 -

Währenddessen die Gremolata zubereiten. Minzblätter und Petersilie zerhacken, die Zwiebelhälfte, Knoblauch und Kapern klein schneiden. Alles in eine Schale geben und mit dem Zitronensaft und -schale, den Kapern und dem Olivenöl gut verrühren. Nach Geschmack mit etwas Salz abschmecken.

- 8 -

Das Fleisch und das Gemüse nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

- 9 -

Die eingerollte Lammkeule mit Kräuterzweigen garniert zusammen mit dem Gemüse und der Gremolata servieren.