

Orientalische Lammkeule

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

4
Std.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Lammkeule

1,5 kg Lammkeule
30 ml Olivenöl
25 g Salz
8 g Kreuzkümmel (gemahlen)
5 g Fenchelsamen
8 g Koriandersamen
8 g Zwiebelpulver
4 g Kurkuma (gemahlen)
5 g Ingwerpulver
4 g Petersilie (getrocknet)
8 g Ras el-Hanout
15 g brauner Zucker

Für den Cous Cous

400 g Cous Cous
100 g Rosinen
60 g Mandeln
2 Bund Koriander
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

3 Möhren
1/2 Knollensellerie
4 Stangen Sellerie
3 Zwiebeln

5 Knoblauchzehen
1 Bund Rosmarin
500 ml Rotwein
400 ml Wasser
3 Esslöffel Tomatenmark
8 Nelken
30 ml Olivenöl
60 g Butter
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Thermometer
Bräter

Ein Lamm gehört einfach zum Osterfest wie das Eierfärben und die anschließende obligatorische Eiersuche. Das heißt aber nicht, dass du jedes Jahr das gleiche Rezept auf den festlich gedeckten Tisch stellen musst. Nimm die Zügel in die Hand und probiere mal etwas Neues. Oder überrede deinen heimischen Küchenchef zu einer orientalischen Lammkeule. Die Vorteile liegen auf der Hand: exotische Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Ras el-Hanout geben deiner Keule eine fantastisch aromatische Kruste. Butter-Couscous mit süßen Rosinen, Mandeln und frischem Koriander unterstützen die herzhaften Aromen hervorragend. Als i-Tüpfelchen deiner Osterkreation gießt du eine kräftige Rotweinreduktion über die rosafarbenen, saftig weichen Lammtranchen. Ach, wenn doch nur immer Ostern sein könnte ...

- 1 -

Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Koriandersamen, Zwiebelpulver, Kurkuma, Ingwerpulver, Zwiebelpulver, Petersilie und Ras el-Hanout miteinander vermischen.

- 2 -

Orientalische Lammkeule

Lammkeule parieren und gründlich mit Olivenöl von allen Seiten einreiben. Gewürzmischung großzügig auftragen und einmassieren. In Frischhaltefolie packen und in den Kühlschrank stellen.

- 3 -

Ofen auf 110 °C (Umluft) vorheizen.

- 4 -

Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und beide Sellerie grob in Stücke schneiden und zusammen mit Nelken und Rosmarin in den Bräter geben. Mit Olivenöl beträufeln.

- 5 -

Lamm auspacken, Thermometer in die dickste Stelle stecken, auf das Rost legen und auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Bräter mit Gemüse unter das Lamm auf den Boden stellen.

- 6 -

Lamm und Gemüse ca. 3 Stunden langsam garen lassen bis eine Kerntemperatur von 60 °C erreicht ist. Nach 2 Stunden Gemüse aus dem Ofen holen und in einen Topf umfüllen. Bräter wieder unter das Lamm stellen.

- 7 -

Gemüse auf starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Tomatenmark hinzugeben und 2 Minuten unter Rühren mitrösten lassen. Wein und Wasser angießen und 40 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 8 -

Sauce durch ein feines Sieb in einen kleineren Topf passieren und auf mittlerer Hitze nochmals 30 Minuten reduzieren.

- 9 -

Couscous nach Anleitung kochen. Butter, gehackten Koriander, Rosinen und gehackte Mandeln hinzugeben. Gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geschlossenem Deckel zur Seite stellen.

- 10 -

Eine große Pfanne erhitzen, einen Schuss Öl und die Lammkeule hineingeben. Lamm von allen Seiten kurz anrösten.

- 11 -

Lamm mit Couscous und Sauce servieren.