

Lammkeule à la Méditerranée

Lammkeule à la Méditerranée

Zutaten für vier Personen:

1 Lammkeule (ca. 1600g mit Knochen)
1 Bund Petersilie
3 Knoblauchzehen
2 EL Oregano getrocknet
6 EL Olivenöl
10 EL Essig
Salz und Pfeffer (Mühle)



Zubereitung:

Lammkeule vom groben Fett befreien. Darauf achten, dass die dünne Fettschicht und die Haut möglichst erhalten bleiben. Keule waschen und abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben.

Petersilie fein hacken, Knoblauch zerreiben, mit Oregano, Essig und Öl vermischen und das Fleisch mit dieser Paste bestreichen. Die Keule in einen Bräter legen und am besten über Nacht marinieren.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Lammkeule einschieben, 20 Minuten braten, dann auf 180 Grad herunterschalten und ca. 1,5 Stunden

weiter-

braten. Dabei das Fleisch immer wieder mit dem Fond begießen.

Als Beilage einen gemischten Salat und frisches Baguette oder Olivenbrot

reichen.