

Lammkeule

Hauptspeise

Fleischgerichte

Frühling

Low Carb

Ostern

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Lammkeule waschen, trockentupfen an verschiedenen Stellen mit einem scharfen Messer einstechen und mit halbierten Knoblauchzehen spicken.

Die Lammkeule Rundherum salzen und pfeffern mit etwas Olivenöl in eine feuerfeste Form legen.

Die Keule im auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen eine halbe Stunde offen backen.

Jetzt den Weißwein, Rosmarin und den roten Pfeffer dazugeben und 1 1/2 – 2 Stunden abgedeckt bei 150 °C weiterschmoren. Das Fleisch gelegentlich wenden.

Zum Servieren die Keule in Scheiben schneiden und mit dem Saft begießen, als Beilage passt Kartoffelgratin und gemischter Salat.



ZUTATEN

1 1/2 kg Lammkeule ohne

Knochen und Fett

4 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

Olivenöl

1/2 Liter Weißwein

2 Zweige Rosmarin, frisch

Roter Pfeffer