Lammbraten provencale

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 1,2kg Lammkeule
» Salz & Pfeffer
» 2 TL Kräuter der Provence
» 50g Tomaten (getrocknet, in Öl)
» 1 EL grüne Pfefferkörner
» 3 EL Olivenöl
» 1 Zwiebel(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 2 Lorbeerblatt/ -blätter
» 200ml Weißwein
» 500ml Instant-Fleisch-Brühe
» 2 Möhre(n)
» 1 Zucchini
» 500g Tomate(n)
» 2 Zweige Rosmarin
» 2 Zweige Thymian
» 100g Artischockenherzen

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer sowie Kräutern der Provence würzen.

2. Getrocknete Tomaten ca. 20min in heißem Wasser einweichen. Herausnehmen, abtropfen lassen, hacken und mit Pfefferkörnern mischen. Ausgelöstes Fleisch damit füllen, aufrollen und mit Küchengarn binden. Öl in einem Bräter erhitzen und die Keule darin ringsum anbraten. Ofen auf 180°C vorheizen.

3. Zwiebel, Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Beides mit Lorbeerblättern zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen und zugedeckt im Ofen ca. 2 Stunden schmoren.

4. Inzwischen die Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Zucchini abbrausen, putzen, in Stücke teilen. Tomaten waschen, putzen, vierteln. Alles mit Rosmarin, Thymian sowie Artischockenstücken 20min vor Garzeitende zur Keule geben und mitschmoren.

5. Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Soße und dem Gemüse anrichten, mit Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 615kcal/E90g/F19g/KH10g pro Portion

angelegt am: 20.08.2006 Rezept-Nr: 2135

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke