

Lammkeule mit feinem Gemüse

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (6 Personen)

- » 2kg Lammkeule
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Bd. Suppengrün
- » 2 Zweige Rosmarin
- » 3/8l Instant-Klare-Brühe
- » 600g Kartoffel(n)
- » 600g Möhre(n)
- » 500g Zucchini
- » 100g Schlagsahne
- » 1EL Mehl
- » Zitronenpfeffer
- » Zitronensaft
- » 50g Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Lammkeule mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf ein Rost über die Fettpfanne legen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C ungefähr 2 Stunden braten. Suppengrün in grobe Stücke schneiden und ca. 1 Stunde vor Ende der Bratzeit mit Rosmarin auf die Fettpfanne geben. Die Lammkeule ca. alle 15min mit jeweils 1/8l klarer Brühe begießen.

2. Kartoffeln und Möhren schälen und in kochendem Salzwasser ca. 15min garen. Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In Salzwasser ca. 5 min kochen. Alles anschließend abtropfen lassen.

3. Bratenfond durch ein Sieb gießen und in einem Topf aufkochen lassen. Sahne und Mehl glatt verrühren und in den Fond gießen. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz, Zitronenpfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Fett erhitzen, die Zucchinischeiben zufügen und kurz darin schwenken. Lammkeule mit Gemüse und Soße auf einer großen Platte anrichten. Mit frischen Kräutern und Zitrone garniert servieren.

Nährwerte: 940kcal/E67g/F57g/KH23g pro Portion

angelegt am: 01.09.2002

Rezept-Nr: 96

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