

# **OSTER-LAMMKEULE GEBRATEN**

## **ZUTATEN:**

- Lammfleisch
- Thymian
- Knoblauch
- Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Oliven Öl
- Butterschmalz

## **ZUBEREITUNG:**

Die Lammkeule wird mit 6 EL Olivenöl, 5 Zehen Knoblauch, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, Thymian ,und Rosmarin in einer Schüssel vermengt, und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank gelagert, damit die Marinade ins Fleisch einziehen kann. Vor dem anbraten muss die lammkeule eine Stunde lang ruhen, danach wird sie kurz von beiden Seite scharf in einer Pfanne angebraten. Anschließend schmort sie bei 180° 1,5 Stunden im vorgeheizten Backofen.

Radijo Erba tipp: BRATKARTOFFEL; GRÜNER SALAT, UND EINEN TROCKENEN ROTWEIN

Die **Lammkeule** wird gut gewaschen, und mit einem sauberen Tuch trocken getupft, die überschüssigen Sehnen und Fett werden entfernt. Für die Marinade nimmt man zunächst eine große Schüssel sodass man die Lammkeule darin ein marinieren kann. In die Schüssel gehören 6 Esslöffel Olivenöl, 5 Zehen Knoblauch gepresst, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, Thymian und Rosmarin getrocknet oder frisch. Wenn man die Zutaten gut vermischt hat, gibt man die Lammkeule hinzu, und reibt sie gut mit der selbstgemachten Marinade ein. Das Fleisch wird in einer Schüssel gegeben und mit Folie bedeckt. Ca. 12 Stunden wird die Lammkeule im Kühlschrank gelagert, damit die Marinade ins Fleisch einziehen kann, und die Aromen sich entfalten können. Anschließend nimmt man die Schüssel mit der Lammkeule aus dem Kühlschrank, und lässt sie bei Zimmertemperatur stehen damit das Fleisch nicht kalt in die Pfanne kommt. Folglich gibt man Butterschmalz in eine Pfanne, Danach wird das Fleisch sehr scharf auf beiden Seiten darin gebraten. Nach dem Anbraten nimmt man das Fleisch aus der heißen Pfanne, und gibt es in einem Blech.

Zufolge stellt man den Backofen auf 180 ° und schmort die Lammkeule ca. 90min im Backrohr.



**Rezepttipp von Christina Horvath u. Julius Horvath**