

Lammkeule in Minzkräutermarinade

Zutaten:

1500 g Lammkeule, 2 EL Öl, je ½ l Rotwein und Wasser, 100 g Zwiebeln, je 150 g Möhren und Tomaten, 100 g Creme fraîche (Schmand), Salz, Pfeffer

Marinade:

Je 4 EL Zitronensaft und Olivenöl, 10 Minzeblätter, 1/8 l Weißwein, 1 fein gehackte Zwiebel, je 1 EL Petersilie, Dill und Schnittlauch

Die Lammkeule mit den Marinadezutaten einpinseln und einige Stunden im Kühlschrank beizen.

Die abgetrocknete Lammkeule dann in einem Bräter bei 175 bis 200 °C gut 1 ½ Std. braten.

Zwischendurch mit Rotwein und Wasser ablöschen, das Fleisch ab und zu mit Fond übergießen und nach ca. 1 Std. Bratzeit halbierte Zwiebeln, klein geschnittene Möhren und Tomaten zugeben.

Aus dem Bratenfond und einem Teil des passierten Gemüses eine Sauce herstellen, die man mit Creme fraîche, Salz und Pfeffer abschmeckt.