

Lammkeule mit Mandelkruste

An Ostern kommt häufig Lamm als traditioneller Festtagsbraten auf den Tisch. Passend dazu präsentiert *Die Fleischerei* das Rezept „Geschmorte Lammkeule mit Estragon-Mandel-Senfkruste“. Während Orangen dem Gericht eine fruchtige Nuance verleihen, sorgen Dijon-Senf und Chili für die herzhafteste Note.

Lamm als traditioneller Festtagsbraten steht an Ostern bei vielen Familien auf dem Speiseplan. Das zarte Lammfleisch lässt sich überraschend vielfältig zubereiten und ist als Lammkeule, Lammlachse oder Lammkarree auf dem Festtagstisch ein Genuss.

Neben heimischem Lammfleisch schätzen Feinschmecker insbesondere Neuseeland Lamm wegen seines milden Eigengeschmacks. Aufgrund der ganzjährigen Weidehaltung der Lämmer ist das Lammfleisch im Vergleich zu konventionellem Fleisch besonders mild und mager. Neuseeland Lamm überzeugt dabei nicht nur durch einen hohen Gehalt an Proteinen, Eisen, Zink, Selen, essentiellen B-Vitaminen, Vitamin D, sowie Omega-3-Fettsäuren, sondern auch durch den

geringen Anteil an Fett, Cholesterin und Kalorien. Als österreichischen Festtagsbraten empfiehlt *Die Fleischerei* die „Geschmorte Lammkeule mit Estragon-Mandel-Senfkruste“.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Lammkeule (circa 2 kg)
- 2 Bund Estragon
- 1 Bund glatte Petersilie
- 80 g Mandeln
- 1 Chilischote
- 1 Bio-Orange
- 3 EL Dijon-Senf
- 2 EL Orangenmarmelade
- grobes Meersalz
- 6 EL Olivenöl
- 250 ml Weißwein (alternativ 250 ml Gemüsebrühe)

- 400 ml Lammfond
- 4 Rote Bete (circa 500 g)
- 500 g Möhren
- 500 g Pastinaken

Zubereitung

Kräuter waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und hacken. Mandeln grob hacken. Chilischote mit Kernen fein hacken. Orange waschen, trockentupfen. Schale dünn abreiben. Saft von der Orange auspressen. Kräuter, Mandeln, Chili, Orangenschale und -saft, Senf, Orangenmarmelade und Salz verrühren. Ofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Lammkeule darin rundherum kräftig anbraten. Lammfleisch mit Salz würzen und Kräuter-Mandelpaste bestrei-

Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.



Die geschmorte Lammkeule mit Estragon-Mandel-Senfkruste ist ein traditioneller Gaumenschmaus zu Ostern.

Neuseelandlamm

www.neuseelandlamm.de

chen. Weißwein und Lammfond angießen. Lammkeule auf die unterste Schiene stellen und für circa 90 Minuten garen.

Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Das in Stücke geschnittene Gemüse nach circa 50 Minuten Garzeit um die Lammkeule verteilen und mit-schmoren lassen. Lammkeule herausnehmen und vor dem Anschneiden noch fünf Minuten ruhen lassen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten (plus circa 90 Minuten Bratzeit). Nährwertangaben pro Portion (bezieht sich auf vier Portionen): 805 kcal, 70 g Eiweiß, 35 g Fett, 25 g Kohlenhydrate.