

Lammkeule mit Mandelkruste

Ostern ist dieses Jahr erst Ende April. Verwöhnen Sie Ihre Kunden an der Heißen Theke trotzdem schon jetzt mit besonderen Leckerbissen: Die geschmorte Lammkeule mit Estragon-Mandelkruste schmeckt herrlich nach Kräutern und erhält durch eine Orange einen fruchtigen Touch.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch unter www.fleischerei.de.

► **Zu Ostern** steht bei vielen Familien der traditionelle Festtagsbraten vom Lamm auf dem Tisch. Das zarte Lammfleisch lässt sich vielfältig zubereiten und begeistert die Gäste als Lammkeule, Lammlachse oder Lammkarree. Ganz unkompliziert lässt sich das Lammfleisch mit wenigen Gewürzen verfeinern und mit einer knusprigen Kruste, einer aromatischen Soße und leckeren Beilagen immer wieder neu interpretieren.

Bei „Lammbraten“ denken viele automatisch an eine Lammkeule. In diesem Rezept sorgen frische Kräuter wie Estragon und Petersilie sowie feiner Dijonsenf und Chili für die Würze, während eine frische Orange und Orangenmarmelade dem Ganzen eine fruchtige Note verleiht. Lammfleisch überzeugt grundsätzlich durch „innere Werte“. Insbesondere Neuseeland-Lamm ist mager und nährstoffreich. Es versorgt den Körper mit vielen notwendigen Stoffen, die der Mensch für Gesundheit und Wohlbefinden benötigt. Lammfleisch hat einen geringen Kalorien- und Cholesteringehalt, ist aber ein wertvoller Lieferant für zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Es ist ein idealer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Lammfleisch hat einen hohen Gehalt

Zutaten für 4–6 Personen

- 1 Lammkeule, circa 2 kg (zum Beispiel aus Neuseeland)
- 2 Bund Estragon
- 1 Bund glatte Petersilie
- 80 g Mandeln
- 1 Chilischote
- 1 Bio-Orange
- 3 EL Dijonsenf
- 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

an Vitamin B₁₂, Zink und Eisen und einen geringen Gehalt an Kalorien, Fett und Cholesterin. Im Gegensatz zu anderen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln löst Lammfleisch kaum allergische Reaktionen aus.

Zubereitung

Lammkeule (wenn gefroren, nach Packungsanweisung auftauen lassen) eventuell von Sehnen befreien.

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 bestreichen. 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 etwa 50 Minuten Garzeit um die Lammkeule verteilen und mitschmoren lassen. Lammkeule herausnehmen und vor dem Anschneiden noch fünf Minuten ruhen lassen.

Zubereitungszeit circa 40 Minuten (plus etwa 90 Minuten Bratzeit).

Nährwertangaben pro Portion (bezieht sich auf vier Portionen): 805 kcal, 70 g Eiweiß, 35 g Fett, 25 g Kohlenhydrate.

www.neuseelandlamm.de



Die geschmorte Lammkeule mit Estragon-Mandelkruste sieht nicht nur toll aus, sie schmeckt auch gut.