Oster-Lammkeule im grünen Beet

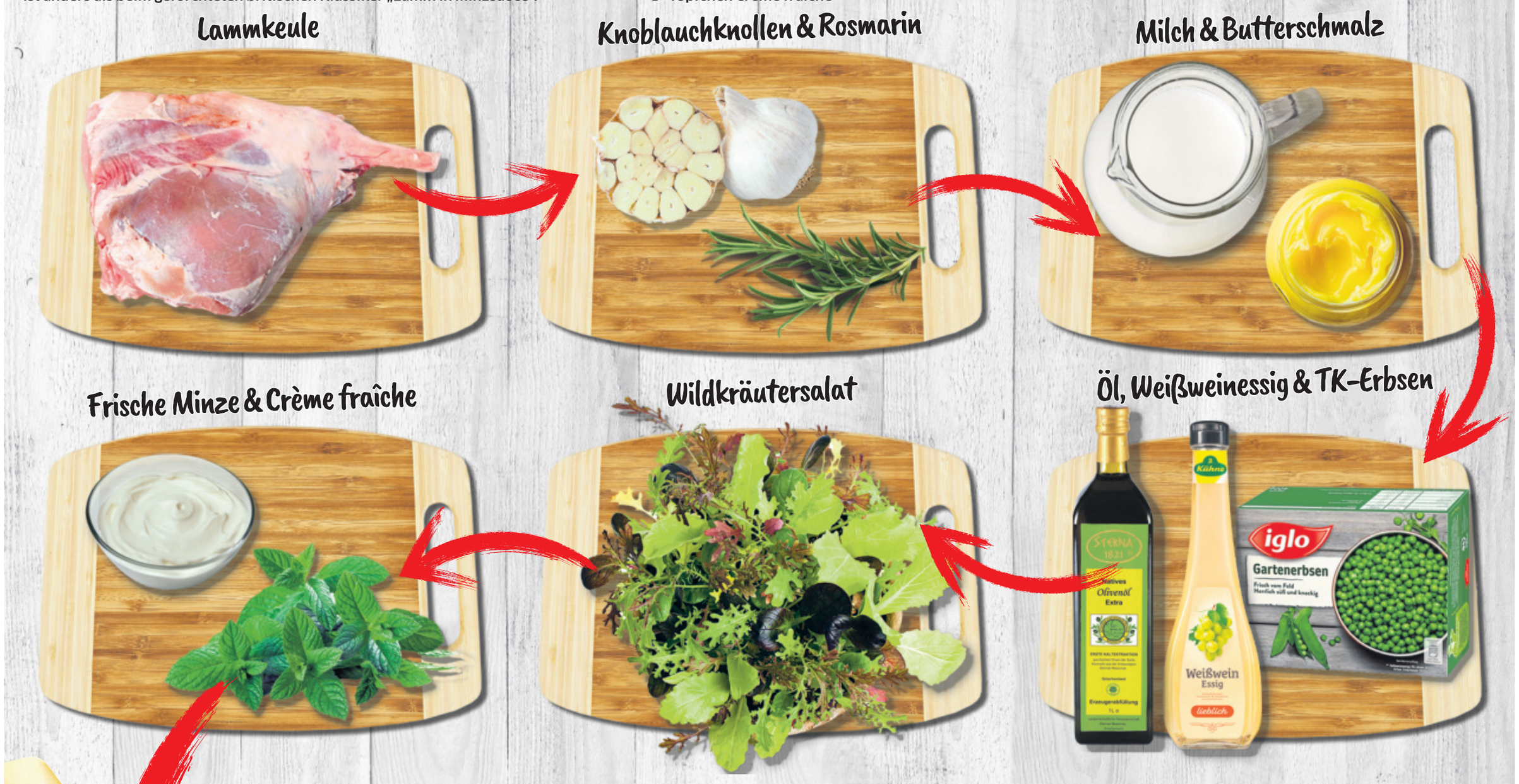




Noch keinen Plan, was Ostern auf den Tisch kommen soll? Stundenlang in der Küche zu stehen, während die Familie oder die Gäste schon hungrig gucken, das kann einen Feiertag in Stress ausarten lassen. Muss nicht sein. Wir haben ein ganz einfaches, aber trotzdem leckeres Rezept. Lamm muss man dafür natürlich schon mögen. Wir bereiten die Keule einfach auf einem Blech zu und platzieren Sie zum Servieren in einem „Beet“ aus Wildkräuter-Salat und garnieren mit einer frischen Minzsauce. Am Tag vorher kann man die Keule in Milch einlegen. Und die Sauce ist anders als beim gefürchteten britischen Klassiker „Lamm in Minzsauce“.

Zutaten Portionen: 4

- 1 Lammkeule (ca. 2 Kilogramm)
- 4 Knoblauchknollen
- 6 Zweige Rosmarin und 1 Bund frische Minze
- 500 ml Milch und 100 g Butterschmalz
- 1 Packung TK-Erbsen
- 3 EL Öl und 1 EL Weißweinessig, dazu etwas Salz und Pfeffer
- 2 Beutel Wildkäutersalat
- 1 Töpfchen Crème fraîche





Zubereitung: So wird’s gemacht

- **Am Vortag: Lammkeule** von Fett und Sehnen befreien. In einer Schüssel mit **Milch** einlegen, abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Einmal zwischendurch wenden. Der Schritt ist kein Muss, macht das Lamm aber delikater. Wer mag, kann in die Milch etwas Kreuzkümmel geben.
- **Am Tag der Zubereitung:** Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze einstellen. **Lammkeule** aus der Milch nehmen, abtropfen lassen. Kräftig mit **Salz** einreiben. Kleine Packung Erbsen auftauen lassen.
- **Rosmarin** waschen und drei Zweige zerteilen, so dass kleine „Sträußchen“ entstehen. Die Lammkeule rundherum mit einem Messer einstechen und in die Löcher je ein Stück vom Rosmarin stecken.
- In einer großen Pfanne das **Butterschmalz** schmelzen lassen, die Keule rundherum scharf anbraten.
- **Keule** und **geschmolzenes Fett** auf ein tiefes Backblech geben. **Knoblauchknollen** einmal quer durchschneiden, jeweils die Hälften mit der Schnittfläche nach unten zur Keule aufs Blech setzen, dazu den **Rest Rosmarin geben**.
- Fleisch **ca. 2 bis 2,5 Stunden garen**, nach 45 Minuten etwas Wasser angießen. Das Lamm sollte am Ende eine Kerntemperatur von 65 Grad haben, dann ist es noch schön rosa. Wer es durchgebratener mag, peilt 70 Grad Kerntemperatur an.
- Die **Sauce** bereiten wir zu, während die Keule im Ofen ist. Dafür die **getauten Erbsen** mit **Olivenöl**, **Weißweinessig** und den abgezupften **Minzblättern** pürieren, etwas **Wasser** und die **Crème fraîche** unterrühren und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. In einem kleinen Topf erwärmen.
- **Wildkräutersalat** (es geht auch anderer Salat) auf einer Platte anrichten. **Lammkeule** kurz ruhen lassen, aufschneiden, auf den Salat setzen. Den **Salat** auch ein bisschen mit dem **Bratfett** vom Blech beträufeln. Knoblauch dazusetzen, mit **Minzsauce** servieren.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Die besten Stücke vom Lamm

- **Keule:** Größter Cut vom Lamm, das Hinterbein des Tieres. Zartes und aromatisches Fleisch, kann im Ganzen oder als Steaks (kl. Foto) zubereitet werden.
- **Filet:** Qualitativ bestes Stück, gewonnen aus dem hinteren Teil des Rückens. Ist klein, mager und zart, zum Sattwerden braucht man pro Person schon zwei Filets. Eignet sich zum Kurzbraten oder Grillen.
- **Nacken:** Sehr kräftig im Geschmack, mamoriert mit feinem, aber festem Fett. Schmeckt besonders, wenn man es mit Niedriggartemperaturen zubereitet.
- **Schulter:** Mit Fettmarmorierung und viel Knochen. Kann man in Steakform kurzbraten oder schmoren. Fett großzügig entfernen.



- **Rücken:** Neben dem Filet das hochwertigste Stück. Zartes Fleisch, typisches Lammaroma. Aus dem Rücken stammt auch das **Karree**, das acht Rippenbögen umfasst. Mehrere Lammkarees zusammen kann man als Lammkrone servieren. Zerteilt man das Karree, hat man Lammkoteletts. Die können auch in Schmetterlingsform geschnitten werden, mit Fleisch an beiden Seiten des Knochens.