



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Orangen-Lammkeule mit Thymiankartoffeln

Zutaten für 4 Personen:	
1 Lammkeule	Thymian
3 Knoblauchzehen, 4 Orangen	3 Zucchini
200 ml Olivenöl	1 kg Kartoffeln
Salz, Pfeffer	4 Möhren

Zubereitung:

Die Lammkeule abspülen, trockentupfen, überschüssiges Fett entfernen.

Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.

Kleine Taschen in das Fleisch schneiden, Knoblauchscheiben hineinstecken.

Die Lammkeule in eine Bratenform geben. Restlichen Knoblauch zerdrücken, mit etwas Olivenöl verrühren und das Fleisch damit bestreichen.

Salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen.

Das restliche Olivenöl dazu gießen und die Lammschulter im vorgeheizten Ofen 10 Minuten bei 180° anbraten. Die Schulter wenden und weitere 10 Minuten braten.

Kartoffeln schälen, Möhren schälen. Kartoffeln halbieren.

Möhren und Zucchini in dicke Scheiben schneiden.

Salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen.

Das Gemüse samt Kartoffeln um die Lammschulter herum verteilen.

Die Orangen auspressen und den Saft um das Fleisch gießen.

2 Zweige Thymian dazu legen.

Fleisch und Gemüse mit 4 Tassen Wasser übergießen und mit einem Deckel verschließen.

2 Stunden bei 180 ° im Ofen braten.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer