

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Lammkeule Provençal

Zutaten für 4 Personen:	0,25 l Weißwein
1 Lammkeule	Kräuter der Provence
3 Knoblauchzehen	3 Zucchini
200 ml Olivenöl	1 kg Kartoffeln
Salz, Pfeffer	500 g Tomaten

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 Kräuter der Provence 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 und halbieren.

Tomaten und Zucchini in dicke Scheiben schneiden.

Salzen, pfeffern und mit Kräuter der Provence bestreuen.

Das Gemüse samt Kartoffeln um die Lammschulter herum verteilen.

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

2 Stunden bei 180 ° im Ofen braten.