

RADIO SALÜ**101,7**

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

Geschmorte Irische Lammkeule

Zutaten für 4 Personen:	
1 Lammkeule	1 kg Kartoffeln
3 Knoblauchzehen	4 Möhren
200 ml Olivenöl	2 Zitronen
Salz, Pfeffer	1 Bund Petersilie
Getrockneter Oregano	

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 Oregano bestreuen.

Das restliche Olivenöl dazu gießen und die Lammkeule im vorgeheizten Ofen

10 Minuten bei 180° anbraten. Die Schulter wenden und weitere 10 Minuten braten.

Kartoffeln schälen, Möhren schälen. Kartoffeln halbieren.

Salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen.

Das Gemüse samt Kartoffeln um die Lammkeule herum verteilen.

Die Zitronen auspressen und den Saft um das Fleisch gießen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen.

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

2 Stunden bei 180 ° im Ofen braten.

© Uwe Zimmer