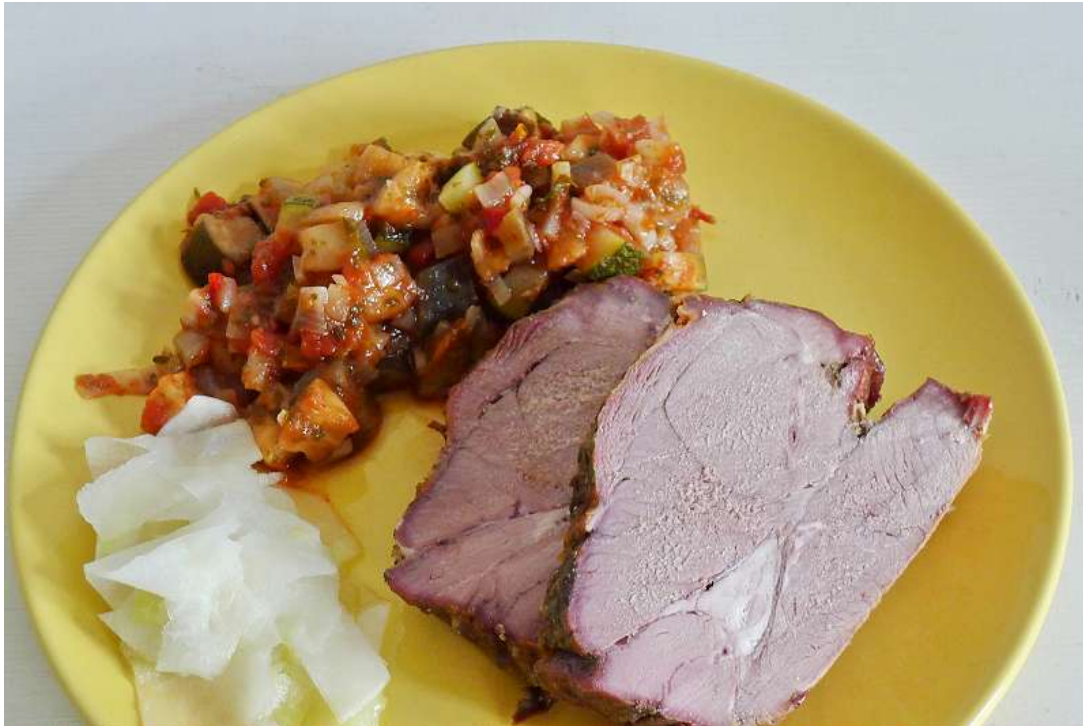


Mediterrane Lammkeule

by Andreas - Sonntag, März 22, 2015

<http://mundgericht.de/index.php/mediterrane-lammkeule/>



Lammkeule ist ein typisches Osteressen in vielen Ländern Europas. Auch bei mir ist es Tradition geworden zu Ostern Freunde einzuladen und Lammkeule zu servieren. Jedes Jahr geht es dabei virtuell in ein anderes Land. Diesmal Italien.

- 1 Lammkeule (ca. 2 kg)**
- 1 Aubergine**
- 2 Zucchini**
- 3 Petersilienwurzeln**
- 1 rote Chilischote**
- 4 Schalotten**
- 4 Knoblauchzehen**
- 400 gr. gewürfelte Tomaten**
- 5 EL Olivenöl**
- 1 EL Zitronensaft**
- 2 EL Balsamicoessig**
- 3 EL gehackte Petersilie**
- 4 TL Kräuter der Provence**
- Zucker**
- Pfeffer**

Salz

4 TL Kräuter der Provence, 1 TL Pfeffer aus der Mühle, 2 TL Salz und 3 EL Olivenöl vermischen und die Lammkeule damit einreiben. Ein wenig einziehen lassen. Dann das Fleisch in einem Bräter bei 160 Grad ca. 3 Stunden braten. Ab und zu mit dem ausgetretenen Fett übergießen. Unterdessen die Knoblauchzehen und die Schalotten fein würfeln und mit der entkernten, in dünne Ringe geschnittenen Chilischote im restlichen Olivenöl anbraten. Dann mit den gewürfelten Aubergine, Zucchini und Petersilienwurzel, sowie den gehackten Tomaten auffüllen. Mit dem Balsamicoessig, dem Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Ca. 15 Minuten bei kleiner Flamme und geschlossenem Deckel schmoren. Zusammen mit der Lammkeule servieren.

Weitere Empfehlungen:

Bandnudeln mit Sardellen und getrockneten Tomaten

[Das perfekte Sommergericht. Ich habe es das erste Mal an einem der heißesten Tage des Jahres pr...](#)

Boef Bourguignon

[Das Boef Bourguignon ist eines der großen französischen Nationalgerichte. Wichtig für dieses ...](#)

Tagliatelle mit Salsiccia, Fenchel und Radicchio

Der Legende nach wurden die Tagliatelle genannten Bandnudeln 1487 anlässlich eines Besuches von...

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station