

REGIONAL GENIESSEN!

Lammbraten vom „Römer-Lamm“

Zutaten

1,2 kg ausgelöste Keule(n) vom Lamm
3 Knoblauchzehen
1/2 Bund Thymian
1/2 Bund Majoran
1/2 Bund Estragon
3 Zweige Rosmarin
Salz und Pfeffer nach Bedarf
100 ml Olivenöl
1,2 kg festkochende Kartoffeln
150 ml trockener Rotwein
600 g Kirschtomaten

Arbeitszeit

ca. 30 Minuten / Ruhezeit: ca. 12 Stunden

Lammfleisch steht für Hochgenuss. Das saftige, hellrote Fleisch ist zart und aromatisch und überzeugt durch seine Vielfalt. Lammfleisch ist relativ mager, enthält hochwertiges Eiweiß und trägt sowohl zu einer genussvollen als auch ausgewogenen Ernährung bei.

Zubereitung

Das Lammfleisch waschen und trocken tupfen. Mit Küchengarn zusammenbinden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian, Majoran und Estragon abbrausen, trocken schütteln, Blätter abstreifen, fein hacken.

Knoblauch, Kräuter, etwas Salz und Pfeffer mit Öl verrühren, das Fleisch damit bepinseln und zugedeckt über Nacht marinieren.



Die Kartoffeln waschen, schälen und längs achteln.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Rotwein zu einem Drittel einkochen lassen. Das Fleisch abtropfen lassen, die Marinade auffangen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne auf dem Herd rundum anbraten. Den Braten auf die Fettpfanne des Ofens legen.

Die Kartoffeln salzen, pfeffern, mit Marinade beträufeln und um den Braten legen. Rosmarin fein hacken und auf die Kartoffeln streuen. Im Ofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 60 Minuten braten und die Kartoffeln ab und zu wenden.

Die Tomaten waschen, halbieren und beiseite stellen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten unter die Kartoffeln heben und den Braten mit dem Rotweinjus bepinseln.

Den Braten herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann aufschneiden und mit den Kartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht
**Partyservice und Fleischerei Heyer
aus Werdau**