

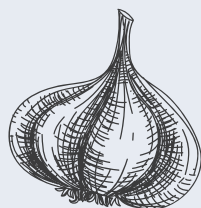


Natürlich mehr:
IRISHLAMB.DE

Lammkeule mit Schmetterlingsschnitt und Tomaten-Gurken-Salat

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- 1 Lammkeule, entbeint und zugeschnitten, ca. 4-5 cm dick
- Schale und Saft einer Zitrone
- 2 frische Rosmarinstängel, abgezupfte Blätter
- 2 EL Olivenöl
- 3 große Knoblauchzehen, in dünne Scheibchen geschnitten
- 6 reife Tomaten, geachtelt
- 1 Gurke, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- eine kleine Handvoll frische Minzblätter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Lammkeule in eine große, nichtmetallische Form legen, geriebene Zitronenschale und die Hälfte des Zitronensafts sowie Rosmarin und Knoblauchscheiben daraufgeben. Mit der Hälfte des Olivenöls beträufeln, die Keule insgesamt zweimal wenden, bis die Marinade gleichmäßig verteilt ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und 2 Stunden beiseitestellen, damit sich der Geschmack entfalten kann. Noch besser über Nacht in den Kühlschrank geben. Den Backofen auf 220 °C (Gas: Stufe 7) vorheizen.

Über Nacht kalt gestelltes Fleisch erst auf Zimmertemperatur bringen. Dann mit der Haut nach oben auf ein großes Bratblech legen und mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch 20 Minuten braten, wenden und 15 Minuten weiterbraten, bis es Medium Rare ist.

Für den Salat Tomaten, Gurke und rote Zwiebel in einer großen Salatschüssel vermischen und mit den Minzblättern verzieren. Nach Geschmack würzen und mit dem verbliebenen Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Das fertige, gare Lammfleisch auf eine vorgewärmte Servierplatte legen und an einem warmen Ort 10 Minuten lang ruhen lassen. Tranchieren und zusammen mit dem Tomaten-Gurken-Salat und den gedünsteten neuen Kartoffeln auf dem Teller anrichten.