

Lammkeule ohne Knochen

1	Lammkeule ohne Knochen (ca. 1 kg)
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
4 EL	Wasser

Lammkeule waschen und trocken tupfen,

Zwiebel in Achtel schneiden,
Knoblauchzehen halbieren

Braten mit der Fettseite nach oben in den kleinen Saftbrater legen.
Zwiebel und Knoblauch seitlich zum Braten geben,
Wasser zugeben, Bräter zudecken und in den kalten Ofen schieben,
auf Bratautomatik stellen. (ca. 1,5 h)

Fleisch herausnehmen und warm halten.
Zwiebeln und Knoblauch aus der Soße fischen.
Soße nach Belieben mit Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu: Bohnen oder Ratatouille
Thymiankartoffeln, Rosmarinkartoffeln, Salzkartoffeln



Lamm-Schawarma (orientalisches Streetfood)

6 Portionen

1 TL	Pfefferkörner, schwarz
1 EL	Kreuzkümmelsamen
1	Sternanis
1/2	Zimtstange
2	Nelken
3	Knoblauchzehe
1 kleine	Bio-Zitrone
1 TL	Ingwerpulver
1 TL	Paprikapulver
1 EL	Sumach
1 EL	Salz
80 ml	Erdnussöl
800 g	Lammkeule, entbeint
	Salz, Pfeffer

Salat:

6	Tomate
1 kleine	Salatgurke
10 Stängel	glatte Petersilie
2	rote Zwiebeln

Salat-Dressing:

2 EL	Rotweinessig
2 EL	Olivenöl
1 TL	Chiliflocken
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer

Außerdem: 6 Pita-Brote



Marinade: Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Sternanis und die Zimtstange in einer Pfanne bei starker Hitze anrösten bis es duftet.

Knoblauch schälen und andrücken

Zitronenschale abreiben und Saft auspressen

Angeröstete Gewürze mit Ingwer, Paprika, Sumach, Nelken, Knoblauch, Zitronensaft und -schale und Erdnussöl mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz würzen.

Lammkeule längs aufschneiden und mit einem scharfen Messer mehrfach etwas einschneiden.

Marinade gründlich einmassieren, in einer Auflaufform abgedeckt im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen.

Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Lammkeule in der Auflaufform eine Stunde garen,

Hitze auf 100 °C reduzieren und weitere 25 Minuten garen.

Salat: Tomaten vierteln, Gurken schneiden, Petersilienblätter abrupfen, Zwiebeln in Halbringe schneiden.

Marinade anrühren und erst direkt vor dem Servieren über den Salat gießen.

Pita Brot im Ofen nach Packungsanweisung zubereiten oder aufbacken.

Lamm in dünne kleine Scheiben schneiden,

Pitabrot aufschneiden und mit Lammfleisch und Salat füllen.