



## MEIN GENUSS



### Mediterranes Lamm an Wurzelgemüse



**It's a match!**

It's a match! Verfeinere deine Lammkeule mit einem Touch von Lavendelblüten!

Vorbereitung  
**15 min**

Niveau  
**Mittel**

Zubereitung  
**20 min**

#### Zubereitung

- 1** Olivenöl mit zwei gehackten Knoblauchzehen, Lavendelblüten, Thymian und Rosmarin zu einer Paste verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lammkeule damit einreiben. Das Fleisch fest in Klarsichtfolie wickeln und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2** Am nächsten Tag die Paste entfernen und die Lammkeule in einer Pfanne in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Anschließend Lammkeule aus der Pfanne nehmen.
- 3** Das Wurzelgemüse schälen, in Streifen schneiden. Eventuell vorhandene harte äußere Blätter der Fenchelknolle entfernen und die Knolle in Streifen schneiden. Zusammen mit den restlichen Knoblauchzehen und der Zitrone in den Bratensatz geben und in etwas Lammfond andünsten.
- 4** Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in einen Bräter geben, die Lammkeule auf dem Gemüse platzieren. Den restlichen Lammfond dazugießen. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren in einem Gewürzsäckchen mit in den Bräter geben. Den Bräter schließen und im Ofen auf mittlerer Einschubhöhe bei ca. 150 Grad anderthalb Stunden schmoren.
- 5** Nach Ende der Garzeit die Keule aus dem Gemüsebett nehmen, rundum mit Butter und Safran einreiben und bei oberster Einschubhöhe im Ofen knusprig grillen.
- 6** In der Zwischenzeit den Sud filtern und die verbleibenden Gemüsebestandteile mit einem Kochlöffel zu Mus stampfen, in den Sud zurückgeben und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Zutaten

1 kg Lammkeule (vom Metzger ausgebeint)  
1 EL Lavendelblüten  
1 eingelegte Zitrone  
5 EL Olivenöl (für die Marinade)  
1 TL Thymian  
1 TL Rosmarin  
3 Lorbeerblätter  
10-15 Wacholderbeeren  
400 ml Lammfond  
4 mittelgroße Karotten  
4 Pastinaken  
0.5 Gemüsezwiebel  
8 Knoblauchzehen  
0.5 Knollensellerie  
1 Fenchelknolle  
Butter  
1 Messerspitze Safran  
Salz und schwarzer Pfeffer nach Bedarf  
zum Braten geeignetes Olivenöl

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 29.07.2026.



MEIN GENUSS