

Lammkeule aus dem Backofen

Αρνί μπουτι στο φούρνο (*Arní búti stó fóurno*)

Einkaufsliste

1 frische Lammkeule mit Knochen
1 Zitrone
Mehrere Knoblauchzehen
Ggf. Zwiebel und Kartoffelstücke
Salz und Pfeffer
Weitere Gewürze
Olivenöl
1 EL Mehl
Lammfond

Vorbereitung

Backofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen.

Zubereitung

1. Lammkeule waschen, trockentupfen und in eine großen Auflaufform postieren.
2. Mit einem spitzen Messer Löcher im Abstand von 5 cm einstechen und in jedes Loch Knoblauchzehen, die vorher in einem Salz/Pfeffer-Gemisch getaucht wurden, so einbringen, dass die Knoblauchzehen vollständig im Fleisch stecken.
3. Keule mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Je nach Geschmack weitere möglichst frische Gewürze hinzufügen, z. B. Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Salbei...
5. Ggf. Zwiebel und Kartoffel in Stücke schneiden und um das Fleisch postieren.
6. Lammfond hinzugeben und bei 230 °C ca. 40 Min. braten. Nach 20 Min. Lammkeule umdrehen.
7. Nun Temperatur auf 170 °C reduzieren und weitere 60 Min. im Ofen belassen. Zwischendurch mit dem Bratensaft begießen.
8. Wenn das Fleisch weich geworden ist den Braten und die Kartoffel entnehmen und warm stellen. Ablagerungen in der Auflaufform mit Hilfe eines Holzlöffels lösen und mit dem Bratensaft verrühren.
9. In einem kleinen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, das Mehl hinzufügen und verrühren und schließlich den Bratensaft hinzufügen. Kurz aufkochen. Ggf. mit Wasser die Soße auf die richtige Konsistenz einstellen.