Persische Lammkeule

mit Kartoffeln und Fenchel

- 45 min Zubereitungszeit
- 120 min Kochzeit
- 2.086 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International

Zutaten

2 Portionen

1 kg	Neuseeländische Lammkeule mit Knochen
1 Tl	Paprikapulver, geräuchert
1 Tl	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Tl	Kurkuma
1 Tl	Cayennepfeffer
1 Tl	Rohrohrzucker
0,50 Tl	Zimt, gemahlen
6 El	Olivenöl
600 g	Kartoffeln, festkochend
2	Möhren
1	Fenchelknolle
2	Zwiebeln, rot
4	Knoblauchzehen
0,50	Bund Thymian
100 g	getrocknete Aprikosen
200 ml	Lammfond
2 El	Saucenbinder, dunkel

Zubereitung

1. Lammkeule abwaschen und trocken tupfen. Sehnen und überschüssiges Fett abschneiden. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Rohrzucker, Cayennepfeffer, Zimt, Salz und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Lammkeule gründlich damit einreiben.

2. Kartoffeln und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel putzen, Strunk abschneiden und grob in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Thymian grob kleinhacken. Alles zusammen mit den Aprikosen in einen großen Bräter geben. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Lammkeule auf das Gemüse legen. Abgedeckt im Ofen ca. 2 Std. garen.

4. Bräter aus dem Ofen holen. Lammkeule zur Seite legen. Gemüse aus dem Bräter nehmen. In eine Schüssel geben und abgedeckt warm halten. Rest aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Lammfond

0,50	Granatapfel
0,50	Bund Minze
1 Prise	Salz & Pfeffer zum Würzen

hinzugeben und die Sauce aufkochen. Mit Saucenbinder andicken und mit Salz und würzen.

5 Lammkeule tranchieren und das Fleisch zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Sauce dazureichen. Granatapfelkerne auslösen. Minze grob klein hacken. Granatapfelkerne und Minze über Gemüse und Fleisch verteilen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	739kJ /177kcal	8.709kJ /2.086kcal
Fett	12g	133g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	45g
Kohlenhydrate	10g	109g
davon Zucker	5g	50g
Eiweiß	9g	103g
Salz	1g	4g