

# Lammkeule mit Kartoffeln und Zitronen-Erbsen

Zeit gesamt  
1h 45min



Zubereitungszeit  
20min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Lammkeule	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Süßer Senf	3 EL
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Olivenöl	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	500 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform, Kartoffelstampfer, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen bei 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lammkeule waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lammkeule rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Anschließend salzen, pfeffern und mit 1 EL süßem Senf bestreichen. In eine Auflaufform setzen und im Ofen ca. 90 Min. garen.
2. In einem Topf Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und je nach Größe halbieren.
3. Währenddessen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
4. Für die Sauce in einer Schüssel 2 EL süßen Senf mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
5. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Erbsen darin ca. 4 Min. anbraten. Erbsen mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Lammkeule aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Zum Servieren Lammkeule in Scheiben schneiden. Zitronen-Erbsen und Kartoffeln auf Teller oder einer Servierplatte verteilen. Lammfleisch darauf anrichten. Mit Senf-Sauce beträufeln und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende ein Küchenthermometer, um den Gargrad der Lammkeule zu bestimmen. Sie ist schön rosa bei einer Kerntemperatur von 62 °C. Ab 70 °C Kerntemperatur ist die Keule durchgebraten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1182 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	103 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	60 g