

Lammkeule mit Kräuterkruste und grünem Spargel

Zeit gesamt 2h



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

fur 4 Portionen	
Lammkeule	1 St.
ÖI	5 EL
Petersilie, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	4 EL
Paniermehl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Herzogin-Kartoffeln	800 g
grüner Spargel, tiefgefroren	500 g
Burgundersauce	300 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Bräter, Küchenpapier, Alufolie

- 1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lammkeule waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Lammkeule von allen Seiten ca. 5 Min. goldbraun und kross anbraten, anschließend in eine Auflaufform oder einen Bräter setzen. Lammkeule im Ofen ca. 100 Min. garen.
- 2. Währenddessen Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Petersilie und Knoblauch mit Butter und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Nach Ende der Garzeit Kräutermasse auf der Lammkeule verteilen und leicht festdrücken. Herzoginkartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Ofentemperatur auf 180 °C erhöhen, Lammkeule mit Kräuterkruste und Herzoginkartoffeln im Ofen ca. 15–20 Min. goldbraun backen.
- 4. Pfanne mit 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tiefgefrorenen Spargel darin ca. 7 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf Burgundersauce auf mittlerer Stufe erwärmen. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen und abschmecken.
- 5. Lammkeule aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Herzoginkartoffeln, grünem Spargel und Burgundersauce servieren.

Guten Appetit!

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

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1478 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	103 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	91 g