



Ofengeschmorte Lammkeule mit Kohlrabinudeln



 Zubereitungszeit
2h 30min

 Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Lammfilets	1 St.
Thymian, frisch	2 TL
Basilikum, frisch	9 g
Knoblauchzehen	3 St.
Karotten	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Zimt	
Kohlrabi	3 St.
Butter	70 g

Zubereitung

1.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Die Lammkeule mit dem Thymian, Salz, Pfeffer und 2 EL Chiliöl einreiben. Die Basilikumblätter abzupfen und ebenfalls auf das Fleisch geben. Dann kleine Schnitte in das Fleisch schneiden und die grob geschnittenen Knoblauchzehen hineindrücken.

Anschließend die Karotten und die Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit der Lammkeule in eine feuerfeste Form geben. Die Kirschtomaten um die Lammkeule verteilen, den Rotwein und den Zimt zugeben und den Fond angießen. Das Ganze mit einem Deckel oder Alufolie abdecken, in den Ofen geben und ca. 1 ½ Std. schmoren lassen.

Anschließend den Deckel oder die Alufolie entfernen und den Ofen auf 200 °C erhitzen. Die Lammkeule eine weitere Std. garen, bis sie schön braun geworden ist. Die Keule regelmäßig mit dem Bratensud begießen und das Gemüse umrühren.

Den Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in lange „Nudeln“ schneiden (alternativ mit einem Sparschäler). Die Pestobutter in einer Pfanne zerlassen und die Kohlrabinudeln hinzugeben. Die Brühe auffüllen und weichkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die fein gehackte Petersilie untermengen. Zum Schluss etwas Haselnussöl zugeben.

Das Fleisch portionieren und abgeriebene Zitronenschale darüberstreuen. Mit den Kohlrabinudeln servieren.

Tipp: Als Beilage eignen sich im Ofen gegarte Kartoffeln oder ein goldgelb gebackenes Kartoffelgratin, das man wunderbar gleichzeitig mit der Keule in den Ofen schieben kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	688 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	49 g