

Lammkeule mit Knollengemüse und Butter- Kartoffeln

Zutaten | 4 Portionen

1 kg	Lammkeule
	Salz, Pfeffer
1 EL :	Rosmarin
500 g	Möhren
250 g	Pastinaken
100 g	Knollensellerie
3	Knoblauchzehen
3	Zwiebeln
2-3	Frühlingszwiebeln
1 Liter	Gemüsebrühe
1 EL	Mehl + etwas Wasser
1 kg	Karoffeln
50 g	Butter

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Garzeit: 1 ½ - 2 Std.

Zubereitung:

- Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Lammkeule mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Dann mit der Hauseite nach oben in einen Bräter geben.
- Möhren, Pastinaken und Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
- Knoblauch schälen und pressen.
- Das kleingeschnittene Gemüse in den Bräter geben und mit der Gemüsebrühe übergießen.
- Lammkeule erst ohne Decker. 30 Min. garen, dann ohne Decker ca. 1 – 1 ½ Std. weitergaren.
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und in der Butter schwenken.
- Lammkeule aus dem Bräter nehmen.
- Mehl mit etwas Wasser verrühren und damit den Bratensaft andicken.

Tipp:

Lammkeule etwa 2 Tage in Buttermilch marinieren, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann wie im Rezept weiter verfahren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g::

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
93 kcal	5,4 g	5,7 g	5,2 g	17,2 mg