

Rezept

Lamm mit Fenchel und Rosmarinkartoffeln

Ein Rezept von Lamm mit Fenchel und Rosmarinkartoffeln, am 18.06.2026

Zutaten

500 g Kartoffeln	Jodsalz
4 TL getrockneter Rosmarin	200 g Lammkeule
2 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
1 TL getrockneter Thymian	1/4 TL gemahlener Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 große Fenchelknolle
150 ml Fleischbrühe	Backpapier fürs Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen, schälen und längs in Spalten teilen. Auf dem Blech ausbreiten. Mit 1/4 TL Salz und 3 TL Rosmarin bestreuen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. garen.
2. Inzwischen das Fleisch trocken tupfen und in kleine Scheiben schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, Fenchelsamen, Thymian, Pfeffer und 1 TL Rosmarin in einen Gefrierbeutel füllen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Beutel verschließen. Die Marinade gut ins Fleisch massieren und 20 Min. kühl stellen.
3. Den Fenchel waschen, putzen und längs in vier Scheiben schneiden. Die Scheiben in wenig Salzwasser ca. 10 Min. garen.
4. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Mit Brühe ablöschen, den Fenchel zugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. schmoren lassen. Mit den Rosmarinkartoffeln servieren.