

Rezept

Lamm mit Fenchel und Rosmarinkartoffeln

Ein Rezept von Lamm mit Fenchel und Rosmarinkartoffeln, am 15.12.2025

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

- 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.
- 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.
- Den Fenchel waschen, putzen und längs in vier Scheiben schneiden. Die Scheiben in wenig Salzwasser ca. 10 Min. garen.
- 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.