

Rezept

Lammbein-Kebap

Ein Rezept von Lammbein-Kebap, am 17.04.2024

Zutaten

4 küchenfertige Lammbeine	3-4 EL Mehl
30 g Butter	4 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Möhre	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Stangen Staudensellerie
100 g gepalzte Erbsen, frisch oder TK	1 EL frische oder 1 TL getrocknete Thymianblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Lammbeine kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Butter und 2 EL Öl in einem Bratentopf gut erhitzen und das Fleisch rundum goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. ¼ l heißes Wasser zugießen und die Lammbeine zugedeckt im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. dünsten. Die Temperatur auf 180° (Umluft 160°) zurückschalten und 20 Min. weiterdünsten.
2. Die Möhre schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und mit der breiten Seite eines Fleischmesser anquetschen. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheibchen schneiden. Die Erbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse, ohne die Erbsen, 5 Min. anschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Den Bratentopf aus dem Ofen nehmen und das Gemüse einschließlich der Erbsen rund um das Fleisch legen. Nach Bedarf noch etwas heißes Wasser unterrühren. Den Topf erneut zudecken und das Gericht in 20 Min. fertig garen, mit Salz abschmecken.