

Rezept

Lamnbraten aus dem Ofen

Ein Rezept von Lamnbraten aus dem Ofen, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Salzzitrone oder 1 normale Zitrone | 1 Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Bund Petersilie |
| 1 Bund Koriander | 5 EL Olivenöl oder 2 EL Smen (fermentierte und gesalzene Butter) |
| 1 TL getrockneter Thymian | 2 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 2 TL edelsüßes Paprikapulver | 1/2 TL Harissa |
| 1 kg Lamnbraten (ohne Knochen, z.B. Keule oder Schulter) | Salz |
| 1 Döschen Safranfäden (0,2 g) | gemahlener Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Salzzitrone oder die normale Zitrone so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Kerne rauslösen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein reiben, den Knoblauch durch die Presse drücken. Petersilie und Koriander waschen und trockenschütteln, Blättchen fein hacken.
3. Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad). Olivenöl oder Smen mit Zitronenfleisch, Zwiebel, Knoblauch, frischen Kräutern, Thymian, Kreuzkümmel, Paprika und Harissa verrühren.
4. Vom Lamnbraten größere Fettstücke abschneiden. In einem kleinen Schälchen Salz und Pfeffer mischen – so ungefähr 2 TL Salz und 1 TL Pfeffer. Das Lammfleisch rundherum damit einreiben und mit dem Würzöl einpinseln. In die Fettpfanne des Backofens geben.
5. Das Lammfleisch in den Ofen (unten) schieben und etwa 10 Minuten braten. Dann die Hitze auf 180 Grad herunterschalten (Umluft 160 Grad) und das Lamm etwa 1 1/2 Stunden garen. Nach ungefähr der Hälfte der Zeit den Safran in 150 ml lauwarmem Wasser anrühren und kurz stehen lassen. Zum Lamm gießen.
6. Lamnbraten vor dem Servieren etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.