Rezept

Lammkeule mit frischen Kräutern

Ein Rezept von Lammkeule mit frischen Kräutern, am 08.10.2026

Zutaten

1	große Knoblauchzehe
6-8 Zweige	Thymian
1/2 TL	schwarze Pfefferkörner
1 TL	mittelscharfer Senf
	Salz
	Meersalz (z. B. Fleur de Sel)
	Küchengarn
1 kleiner Zweig	Rosmarin
1/2 TL	Fenchelsamen
1	Bio-Orange
1	Lammkeule ohne Knochen (ca. ,2 kg)
2 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Fleischthermometer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 135° (Umluft: 120°) vorheizen. Den Knoblauch schälen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen von den Zweigen zupfen. Kräuter und Knoblauch zusammen fein hacken.

2. Fenchel und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen und die Fenchelsamen leicht bräunen. Die Gewürze in einen Mörser geben und grob zerreiben. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und 1 Msp. Schale abreiben. Mit Senf, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen verrühren.

3. Die Lammkeule trocken tupfen und grobe Sehnen entfernen. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz einreiben. Die Kräuterpaste auf der Innenseite verteilen, das Fleisch aufrollen und mit Küchengarn binden.

4. Eine große Pfanne erhitzen, das Olivenöl zugeben und das Fleisch darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, wenden und rundherum weitere 2 Min. anbraten. Die Keule aus der Pfanne nehmen, ein Fleischthermometer ins Fleisch stechen und die Lammkeule auf dem Rost im Ofen (Mitte; ein Backblech als Tropfschutz darunterschieben) ca. 1 Std. 30 Min. bis zur gewünschten Kerntemperatur braten.

5. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Garn und Fleischthermometer entfernen. Die Keule mit einem scharfen Messer in fingerdicke Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern servieren. Nach Geschmack mit Meersalz und Pfeffer würzen. Dazu passen geschmorter Fenchel, gebratene Artischocken und kleine gebratene Kartoffeln.