

## Rezept

# Orientalische Weidelamm-Keule

Ein Rezept von Orientalische Weidelamm-Keule, am 29.09.2023

## Zutaten

3	Zwiebeln	3	Knoblauchzehen
2	Möhren	1	mittelgroße Petersilienwurzel (ca. 80 g)
2	Frühlingszwiebeln	½	Bio-Zitrone
2 EL	Joghurt	1 Zweig	Oregano
1 Zweig	Rosmarin	5 Blätter	Salbei
1 EL	edlesüßes Paprikapulver	1 TL	gemahlener Kardamom
	Salz		gemahlener schwarzer Pfeffer
1	Lammkeule mit Knochen (vom Weidelamm, ca. 2,5 kg)	5 EL	Pflanzenöl
		500 g	Champignons

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 885 kcal

## Zubereitung

1. Am Vortag für die Marinade 2 Zwiebeln, den Knoblauch, die Möhren und die Petersilienwurzel putzen, schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles mit dem Joghurt in einer großen Form vermengen.
2. Oregano und Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln von den Zweigen streifen. Salbei waschen und trocken tupfen. Die Kräuter fein schneiden und unter den Joghurt rühren. Die Marinade mit Paprikapulver, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen. Die Lammkeule trocken tupfen, in die Marinade legen, gut darin wenden und mind. 12 Std. abgedeckt im Kühlschrank marinieren.
3. Am nächsten Tag den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Lammkeule aus der Marinade nehmen, etwas trocken tupfen und in einem Bräter in 3 EL Öl scharf anbraten. Die übrige Zwiebel schälen. Die Pilze trocken abreiben und putzen. Die Zwiebel und die Pilze klein schneiden und in einer Pfanne kurz in 2 EL Öl Farbe annehmen lassen. Beides mit der Marinade in den Bräter zur Lammkeule geben.
4. Die Lammkeule im heißen Backofen (Mitte) zunächst 30 Min. offen garen, dann die Temperatur auf 180° (Umluft 160°) herunterschalten und das Fleisch weitere 2 bis 2 Std. 30 Min. braten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.