

## Rezept

# Rosa Gegarte Lammkeule mit Gewürzpaste und Fenchel

Ein Rezept von Rosa Gegarte Lammkeule mit Gewürzpaste und Fenchel, am 09.06.2026

## Zutaten

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>1</b> große Knoblauchzehe | <b>1</b> kleiner Zweig Rosmarin         |
| 6-8 Zweige Thymian           | <b>1 TL</b> mittelscharfer Senf         |
| ½ TL Fenchelsamen            | 1,2 kg Lammkeule ohne Knochen           |
| Meersalz (z.B. Fleur de Sel) | schwarzer Pfeffer                       |
| <b>2 EL</b> Olivenöl         | <b>4</b> Fenchelknollen mit Grün (1 kg) |
| <b>4</b> Tomaten (450 g)     | <b>4 EL</b> Olivenöl                    |
| 1-2 Stängel Basilikum        | Küchengarn                              |
| Bratenthermometer            |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° (Umluft, Ober-/Unterhitze 140°) vorheizen. Knoblauch schälen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und abzupfen. Kräuter und Knoblauch fein hacken. Mit Senf und Fenchelsamen mischen. Die Lammkeule von beiden Seiten mit 3 Prisen Meersalz und Pfeffer würzen. Nur auf der Innenseite mit der Gewürzpaste bestreichen. Aufrollen und mit Küchengarn binden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Keule darin rundum etwa 5 Min. anbraten. Die Lammkeule auf das Ofengitter setzen und das Bratenthermometer ins Fleisch stecken. Ein Blech als Tropfschutz darunterschieben und die Keule im Ofen (Mitte) in etwa 1 Std. 30 Min. rosa braten, bis die Kerntemperatur des Fleisches 58-60° beträgt. Nicht ganz rosa ist das Fleisch bei etwa 65°, ganz durch bei etwa 80°.
3. Für das Gemüse Fenchel waschen, das Grün abzupfen und beiseitelegen. Die Knollen halbieren, Strunk herausschneiden und die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Die Viertel entkernen und in je 3 Spalten schneiden.
4. Das Öl in einem großen Topf (28 cm Ø) erhitzen. Fenchel hineingeben, mit 1 Prise Meersalz würzen und offen bei mittlerer Hitze etwa 12 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Tomaten unterheben. Basilikum waschen, trocken schütteln und abzupfen. Mit dem Fenchelgrün grob zerkleinern. Das Gemüse mit Meersalz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Noch 1 Min. ziehen lassen.
5. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Das Garn entfernen und die Keule mit einem scharfen Messer in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Wunsch noch mit Meersalz und Pfeffer bestreuen. Mit in Olivenöl gebratenen Kartoffelchen servieren.