

Lammbraten Mediterran

- 1 Lammkeule ohne Knochen (ca. 200g p. P.)
- 1 Packung eingelegte, getrocknete Tomaten
grüne und/oder schwarze Oliven
und 1 Glas Olivenpesto
- 1-2 Zwiebeln
- 2 Stängel Rosmarin
- 6 Knoblauchzehen
Pfeffer, Salz, Kräuter der Provence

Die entbeinte Lammkeule mit Olivenpesto bestreichen und pfeffern, getrocknete Tomaten kleinschneiden, Oliven, 3 Knoblauchzehen klein gewürfelt hinzufügen und den Rosmarin (vom Stängel gezupft) hinzugeben. Die Tomaten-Oliven-Knoblauch-Rosmarin-Mischung in die Mitte der Lammkeule füllen und dann die Keule mit Küchengarn zusammenbinden. Außen mit Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. In eine feuerfesten Form etwas Olivenöl geben, Zwiebel in fingerdicke Ringe schneiden und auf dem Boden der Form verteilen. Die restlichen Knoblauchzehen mit Haut hinzufügen und den Lammbraten darauflegen. Im Ofen bei 180° C garen - je nach Geschmack rosa oder durchgebraten(mit Bratenthermometer öfter kontrollieren). Während des Bratens immer wieder etwas Wein hinzugeben (Boden bedeckend - verwenden Sie hier Weißwein, weil Rotwein das Fleisch einfärbt), um einen Fond für die Sauce zu erhalten. Für die Sauce zunächst den Knoblauch aus der Schale drücken (Schale entfernen) und dann etwas Wein in den Bratenbehälter geben, gut umrühren und etwas reduzieren, mit ...