



Lammkeulen ganz einfach!

Vorgegart, nur noch knusprig braten!

Zubereitungsempfehlung:

Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen. Die Lammkeule aus der Verpackung nehmen und in eine für den Backofen geeignete Schale, in den Backofen schieben und 1-2 Tassen Wasser hinzugeben. Garzeit: ca. 2 Stunden (medium: ca. 1 3/4 Stunden)

Bohnen, Kartoffelgratin und Sauce:

Bohnen: 1 Tasse Wasser, 20g Butter (oder Speckwürfel) und die Bohnen in einen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen (ggf. Bohnenkraut), aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze und geschlossenem Topf 5-7 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Kartoffelgratin: Die Folie von den Schalen entfernen.

Eine Stunde nachdem Sie die Lammkeule in den Ofen gestellt haben, die Kartoffelgratin-Schalen dazustellen. Eine weitere Stunde später Kartoffelgratin und Lammkeule aus dem Ofen nehmen.

Sauce: Die Schläuche mit einem Messer einschneiden und die Sauce in einem Topf auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.

Nach Belieben Bratenfond aus der Backofenform dazugeben.

Guten Appetit!