

Lamnbraten à la Provence

Richtig zubereitet, schmeckt Hammel oder Lamm gar nicht sehr nach Schaf



Lamnbraten vor dem Backen im Ofen
(erst nur kurz scharf angebraten)

Ein Lamnbraten ist nicht immer jedermanns Sache. Manche lieben den Geschmack und andere wieder fürchten einen zu intensiven typischen Hammelgeschmack oder Schafgeschmack. Das muss aber nicht sein. Wenn das Tier jung ist oder es sich um einen kastrierten Hammel handelt (nehmen Sie nur keinen Bock, also unkrastierte männl. Tiere!) und das Fleisch von übermäßigem Fett getrennt wird, ist es eine wahre Delikatesse, die nicht den strengen Hammelgeschmack hat, den Sie vielleicht befürchten.

Das folgende Gericht eines Lamnbratens mediterrane à la Provence wird auch Skeptiker überzeugen. Das es aber dennoch nach Lamm und nicht nach Fisch oder Rind schmeckt ist natürlich klar. Man muss Lamnbraten eben auch mögen.

Zutaten für den Lamnbraten

(für rund 4 bis 5 Personen)

- 1 Lammkeule (1 bis 1,3 kg)
- 4 bis 5 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 5 frische Triebe Rosmarin (à ca. 3 bis 5 cm)
- 5 frische Triebe Pfefferminze (à ca. 3 bis 5 cm)
- 1 Zitrone oder Limone
- Oliven Öl

Zubereitung des Lamnbraten

1.

Entfernen Sie von der Lammkeule alle Hautreste, alles Fett und Talg. Nur dünne Fettstellen dürfen bleiben.

2.

Reiben Sie den Braten ordentlich mit Salz und Pfeffer ein.

3.

Spicken Sie den Braten je nach Geschmack mit rund 4 bis 5 Zehen Knoblauch. Stechen (nicht schneiden) Sie dazu mit einem scharfen Messer tiefe Löcher in den Braten und stecken Sie dort die Zehen bis rund einen Zentimeter unter die Oberfläche hinein. Besonders dicke Zehen können sie auch einmal der Länge nach durchschneiden.

Die Zehen schmelzen beim Braten völlig ein und hinterlassen einen weit weniger starken Knoblauchgeschmack, als man annehmen mag.

4.

Nun wird der Braten im Bräter von allen Seiten scharf angebraten, bis alle Seiten schön gebräunt sind. Verwenden Sie zum Anbraten am besten Olivenöl. Wenn Sie zum Braten einen Römertopf verwenden wollen, geht das Anbraten auch in einer Pfanne.

5.

Nach dem Anbraten geben Sie rund einen Liter (am besten heiß vorgewärmtes) Wasser zum Öl und Sud hinzu. Sie können hier noch einmal Pfeffer und Salz hinzufügen.

6.

Verteilen Sie nun die frischen Triebe Pfefferminze und Rosmarin um den Braten herum in das Wasser – Olivenölgemisch.

7.

Pressen Sie die Zitrone oder Limone aus und geben den Saft ebenfalls in das Bratenwasser.

8.

Deckel drauf und für rund 2 ½ Stunden bei 230 bis 250 Grad in den Backofen.

9.

Nach den ersten 1 ½ Stunden wenden Sie den Braten einmal und setzen den Bratvorgang für eine weitere Stunde fort.

Servieren Sie den Lamnbraten vor allem sehr heiß und mit grünen Bohnen und Rosmarinkartoffeln.

Viel Freude und guten Appetit,
wünscht Ihnen **Kathleen Günther** aus der Uckermark

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

-

[Gerichte](#)

-

[Getränke](#)

-

[Desserts](#)

-

[Gebäck & Kuchen](#)

-

[Marmeladen](#)

-

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)