


Polettos Kochschule: Gefüllte Lammkeule aus dem Ofen mit Artischocken-Kartoffel-Gemüse

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/polettos-kochschule/polettos-kochschule-gefuellte-lammkeule-aus-dem-ofen-mit-artischocken-kartoffel-gemuese](https://www.happy-mahlzeit.com/koch-shows/polettos-kochschule/polettos-kochschule-gefuellte-lammkeule-aus-dem-ofen-mit-artischocken-kartoffel-gemuese)

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- ca. 1,5 kg ausgelöste Lammkeule, mit Knochen ca. 3 kg
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- einige Stiele glatte Petersilie
- einige Zweige Thymian
- einige Zweige Rosmarin
- 100 g schwarze Oliven (ohne Stein, z. B. Taggiasca-Oliven)
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 1 TL getrockneter Oregano
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- ca. 5 EL Olivenöl
- 6 kleine violette Artischocken
- 1 Zitrone (in Scheiben)
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 250 g Kirschtomaten
- Fleur de sel

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Blätter von Petersilie, Thymian und die Nadeln von 1 - 2 Rosmarinzweigen abzupfen und fein schneiden. Die Oliven hacken, die Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten und den Oregano mischen.

Das Fleisch auf beiden Seiten salzen, innen auch pfeffern. Auf die Arbeitsfläche legen und die Kräuter-Oliven-Mischung darauf verteilen. Das Fleisch aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden, dabei die restlichen Rosmarinzweige (bis auf 1 Zweig für das Gemüse) mit hinein binden.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

3 EL Öl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und das Lammfleisch ringsherum darin anbraten. Das Lamm im Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 45 Minuten braten.

Inzwischen die Artischocken vorbereiten. Dafür die äußeren Blätter entgegen der Wuchsrichtung abzupfen, die verbliebenen Blattspitzen abschneiden. Das harte Äußere des

Stiels mit einem scharfen Messer großzügig schälen, Blattansätze und harte Stellen an der Bodenunterseite entfernen. Artischocken vierteln und das faserige Innere entfernen. Bis zur Verwendung in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Abgetropfte Artischocken und Kartoffeln im restlichen heißen Öl 5 - 10 Minuten goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen (nach Wunsch noch einige ungeschälte zerdrückte Knoblauchzehen zufügen).

Das Gemüse zum Lamm in den Bräter geben, restliche Rosmarinnadeln und die Tomaten zugeben und alles etwa weitere 30 Minuten im Backofen weiter braten.

Die gefüllte Lammkeule aus dem Bräter nehmen, etwa 10 Minuten ruhen lassen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und im ausgeschalteten Backofen warm halten.

Das Küchengarn und den Rosmarin vom Fleisch entfernen, die Lammkeule mit Fleur de sel würzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse anrichten

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule - Grundkurs Lammkeule