

LAMMBRATEN

geröstete Kartoffelspalten | Speckfisolen

ZUTATEN (5 Portionen):

- Schlögel im Ganzen oder ausgelöst (2 kg)
- 4 Stk. Lammknochen zum Mitbraten
- etwas Olivenöl
- etwas Senf scharf
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian)
- 2-3 Knoblauchzehen
- Wurzelgemüse nach Belieben (Karotte, Sellerie, Zwiebel, Petersilwurzel)
- ca. ½ l Gemüsefond

geröstete Kartoffelspalten:

- Kartoffeln (gekocht & geviertelt)
- Olivenöl
- Meersalz, Rosmarin

Speckfisolen:

- Fisolen
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Kümmel

ZUBEREITUNG:

Schlögel bereits am Vortag mit Olivenöl, gepresstem Knoblauch, etwas Senf und Gewürze nach Belieben marinieren und abdecken.

In einer großen Bratpfanne Öl erhitzen und den Schlögel auf allen Seiten gut anbraten. Anschließend den Schlögel mit den Knochen bei 200°C ins Backrohr geben. Nach 5 min Hitze auf 170° C reduzieren. Wurzelgemüse schneiden, dazugeben und nach 15 Min. mit ½ l Gemüsefond aufgießen. Bei mehrmaligen ab-/aufgießen bis zum Garpunkt (ca. 1,5 -2 h) fertigbraten. Die Bratflüssigkeit in einem Topf sammeln und zum Schluss mit dem Wurzelgemüse pürieren und ggf. binden (Mehl mit Wasser anrühren). Nach Belieben mit Kräutern verfeinern und fertig abschmecken.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen und anschließend vierteln. Mit Olivenöl, Meersalz und Rosmarin marinieren und im Backrohr auf einem Blech braten bis sie knusprig sind.

Fisolen im Salzwasser bissfest kochen und abseihen. Speck in Öl anbraten, Salz, Pfeffer, Kümmel dazu und Fisolen darin schwenken.

Beilagenempfehlung: Bratkartoffel / Gemüse der Saison / Knödel

Bratzeit: 5 min in der Pfanne und 1,5 h - 2 h im Backrohr bis zum gewünschten Garpunkt fertigbraten.

Fleisch noch kurz im ausgeschalteten Rohr rasten lassen und dann portionieren bzw. Röhrenknochen (bei Schlögel im Ganzen) entfernen

Tipps: Das gebratene Fleisch schmeckt auch kalt und fein aufgeschnitten sehr gut - ideal auch für die Jause.

Gutes Gelingen wünscht 