



Mediterrane Lammkeule

Rezept für 4 Personen:

- 1 Lammkeule
- 100 ml Olivenöl
- 6 Zweige Rosmarin
- 10 Zweige Thymian
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Fleur de Sel
- 2 TL Pfeffer
- Schale einer Bio Zitrone
- 1 EL Honig
- 50 g Butter
- ½ Liter Rotwein

Zubereitung:

4 Zweige Rosmarin, 5 Zweige Thymian und 4 Knoblauchzehen fein hacken. Mit Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer, Zitronenschale und Honig zu einer Marinade verrühren und die Lammkeule damit großzügig einreiben. Die Lammkeule in Frischhaltefolie wickeln und 3 Stunden marinieren lassen.

Den Grill auf 110 °C vorheizen. Eine Schale mit Rotwein und dem restlichen Thymian, Rosmarin und Knoblauch füllen und in den Grill stellen. Die Lammkeule auf den Rost darüber legen und ca. 3.5 Stunden garen, bis eine Kerntemperatur von 66 °C erreicht ist. In der Zwischenzeit die Lammkeule immer wieder mal mit flüssiger Butter einpinseln.

Aus der Flüssigkeit in der Schale kann man für die Lammkeule eine leckere Sauce machen, dazu einfach die Kräuter und den Knoblauch entfernen, etwas Saucenbinder einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

