

BELLA POLETTA

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTA, WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT GELINGEN. ZUM SAMMELN UND GENIESSEN!



Einfach ausschneiden und sammeln

18.
FOLGE

LAMMKEULE

MIT KNOBLAUCH UND ARTISCHOCKEN





Cornelia Poletto spickt die Lammkeule mit Knoblauch



Die Artischocken werden sorgfältig geputzt und halbiert

LAMMKEULE MIT KNOBLAUCH & ARTISCHOCKEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 2 Stunden

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN):

1 Lammkeule (ca. 2 kg), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4 Knoblauchzehen, 3 Zweige Rosmarin, 4 EL Olivenöl, 12 kleine Artischocken (à ca. 80 g), 1 Knolle junger frischer Knoblauch, 6 Schalotten, 18 kleine längliche festkochende Kartoffeln (à ca. 60 g), 300 ml Lammfond oder Brühe, 12 Kirschtomaten.

ZUBEREITUNG:

1. Lammkeule rundherum würzen, mit einem spitzen kleinen Messer das Fleisch mehrmals einstechen. Jeweils eine halbierte Knoblauchzehe und einige Rosmarinnadeln in die Einschnitte stecken.
2. Backofen auf 160 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Lammkeule auf dem Herd in einem großen Bräter im heißen Öl ringsherum anbraten. Auf die Fettfangschale legen und auf der zweiten Schiene von unten 1–1½ Stunden garen (siehe Tipp).
3. Stiel der Artischocken auf ca. 5 cm kürzen. Die zähen äußeren Blätter bis auf die hellen Innenblätter abzupfen. Von den verbliebenen Blattspitzen mit einem scharfen Messer ca. ein Drittel abschneiden. Blütenstiel und Bodenrand großzügig schälen, alle harten und strohigen Stellen entfernen. Artischocken längs halbieren.
4. Frische Knoblauchknolle in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, halbieren. Kartoffeln unter kaltem Wasser abbürsten, längs halbieren.
5. Kartoffeln, Artischocken, Schalotten und Knoblauch im Bräter im Bratfett der Lammkeule mit restlichem Rosmarin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit Fond oder Brühe ablöschen. Lammkeule aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und mindestens 20 Minuten ruhen lassen. Artischocken-Kartoffel-Gemüse im Bräter auf dem Rost des Backofens (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten garen. Tomaten zugeben, weitere 10 Minuten garen. Gemüse und Sud abschmecken, mit der Lammkeule anrichten.

Tipp: Wer perfekt gegartes Fleisch möchte, sollte sich ein Bratenthermometer zulegen. Die Lammkeule ist fertig, wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht hat.

PRO PORTION:

ca. 700 kcal, 46 g Eiweiß, 34 g Fett, 40 g Kohlenhydrate

* Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

POLETTOS WEIN-TIPP

Zu diesem Gericht empfiehlt Sommelier Remigio Poletto einen kräftigen Rotwein: „Der fruchtige, gehaltvolle Barbera d’Asti Camp du Rouss 2005 vom Weingut Coppo ist genau der richtige Tropfen zum feiwürzigen Lamm.“ Zu bestellen für 19 Euro pro Flasche per E-Mail an wein@poletto.de.



FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Goll, Marianne Zummer
FOODSTYLING: Susanne Wälder · HAIRSTYLING & MAKE-UP: Nathalie Tomm-Fischer