



Sommerliche Schmetterlingskeule vom walisischen Lammfleisch (g.g.A.)

Zutaten

- 1 ganze Keule vom Walisischen Lamm, Knochen herausgelöst (Keule an einer Seite mit einem scharfen Messer durch den Muskel gerade hindurch bis zum Knochen einschneiden. Sauber um den Knochen schneiden und diesen vorsichtig herauslösen. Muskelfleisch links und rechts um den Knochen aufklappen. Das Fleisch zeigt nun ausgebreitet die Form eines Schmetterlings und ist an allen Stellen in der Höhe gleich)
- Für die Marinade:
 - 30 ml (2 EL) Soja-Sauce
 - 1 Saft und Schale einer unbehandelten Orange
 - 15 ml (2 EL) Dijon-Senf
 - 3 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
 - 3 Zweige frischer Thymian

Zubereitung

1. Grill anstellen und kräftig erhitzen oder Ofen auf 190 °C vorheizen. Schmetterlingsschnitt der Walisischen Lammkeule vorbereiten. Zwei Grillspieße aus Metall von links nach rechts in etwas Abstand parallel zueinander durch das Fleisch hindurchweben. Dies erleichtert die schnelle Zubereitung, weil die Grillspieße die Wärme ins Fleisch hineinleiten.
2. Zutaten für Marinade in eine große Schüssel oder Form geben und miteinander vermischen. Darauf achten, dass die Form groß genug ist, dass der Schmetterlingsschnitt hineinpasst. Fleisch in Schüssel oder Form in Marinade wenden und vollständig damit einreiben. Mit Folie abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
3. Am besten gelingt die Schmetterlingskeule auf einem möglichst geschlossenen Grill. Aber auch im Ofen kann man sie gut auf dem Rost garen. Dafür Ofenblech darunter schieben, um den Fleischsaft aufzufangen. Ca. 40 – 50 Minuten garen, bis das Fleisch im Innern eine Temperatur von 70 °C aufweist. Dabei darauf achten: je flacher das



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Portionen: 6

Küche: mediterran

Zuschnitt: Keule



Fleisch ist, desto schneller gart es. Marinade und, wenn vorhanden, Fleischsaft in kleinen Saucetopf geben und aufkochen.

4. Schmetterlingskeule mit Backkartoffeln sowie gemischtem Salat mit Chicorée und Orangenfilets, mit heißer Marinade benetzt, servieren.