



Keule vom walisischen Lamm (g.g.A.) in der Frühlingsvariation mit Minze

Zutaten

- 1 Walisische Lammkeule

Für die Minzsauce:

- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- 2 große Hände voll frischer Minzblätter, ohne Stiele, grob zerkleinert
- 90 ml (6 EL) weißen Balsamico-Essig oder Weißweinessig
- 30 ml (2 EL) brauner Zucker
- 2 kleine Zwiebeln, geschält und in Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer

Für die Garnitur:

- gedünstetes Frühlingsgemüse mit etwas Öl oder Butter

Garzeit:

Medium: 25 Minuten pro 450 g/500 g plus zusätzliche 25 Minuten

Well Done: 30 Minuten pro 450 g/500 g plus extra 30 Minuten

Zubereitung

1. Walisische Lammkeule auf Brett legen, säubern, äußerlich entsehnen und vielfach leicht einschneiden.
2. Olivenöl, Zwiebeln, Salz und Pfeffer nach Belieben, Minze, Essig und braunen Zucker in großen mit Aluminiumfolie ausgelegten Bräter geben.
3. Alle Zutaten für Minzsauce vermischen und bei



Zubereitungszeit:
90 Minuten

Portionen: 4

Küche: britisch

Zuschnitt: Keule



Zimmertemperatur 20 Minuten stehen lassen.

4. Keule in Bräter geben und von allen Seiten in Zutaten wälzen. Zwiebeln, Minze und Zucker grob in Keuleneinschnitte einarbeiten.
5. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
5. Aus Kühlschrank nehmen. Mit Löffel gesamte Keule mit Marinade bedecken. Folie nach innen einschlagen und unteren Keulenteil damit lose umwickeln, damit er beim Braten nicht austrocknet. In Ofen geben und braten, dabei häufig mit eigenem Bratensaft begießen.
7. Keule aus Ofen holen und vor dem Anschneiden für ca. 15 – 20 Minuten ruhen lassen.
8. Auf einem Bett von Frühlingsgemüse servieren und alles mit Bratensaft benetzen.