



# Lammkeule mit Kräuterkruste und grünem Spargel

Zeit gesamt  
🕒 2h

Zubereitungszeit  
👉 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Lammkeule	1 St.
Öl	5 EL
Petersilie, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	4 EL
Paniermehl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Herzogin-Kartoffeln	800 g
grüner Spargel, tiefgefroren	500 g
Burgundersauce	300 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Bräter, Küchenkrepp, Alufolie

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lammkeule waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Lammkeule von allen Seiten ca. 5 Min. goldbraun und kross anbraten, anschließend in eine Auflaufform oder einen Bräter setzen. Lammkeule im Ofen ca. 100 Min. garen.
2. Währenddessen Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Petersilie und Knoblauch mit Butter und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nach Ende der Garzeit Kräutermasse auf der Lammkeule verteilen und leicht festdrücken. Herzoginkartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Ofentemperatur auf 180 °C erhöhen, Lammkeule mit Kräuterkruste und Herzoginkartoffeln im Ofen ca. 15–20 Min. goldbraun backen.
4. Pfanne mit 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tiefgefrorenen Spargel darin ca. 7 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf Burgundersauce auf mittlerer Stufe erwärmen. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen und abschmecken.
5. Lammkeule aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Herzoginkartoffeln, grünem Spargel und Burgundersauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende ein Küchenthermometer, um den Gargrad der Lammkeule zu bestimmen. Sie ist schön rosa bei einer Kerntemperatur von 62 °C. Ab 70 °C Kerntemperatur ist die Keule durchgebraten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1478 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	103 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	91 g