Lammkeule mit Zitrone
Arni Lemonato

Arni Lemonato ist ein traditionelles griechisches Gericht, bei dem Lammfleisch mit Zitronensaft, Knoblauch, Oregano und Olivenöl mariniert und dann im Ofen gebraten wird. Oft werden auch Kartoffeln hinzugefügt, die zusammen mit dem Lammfleisch gebacken werden, um die Aromen aufzunehmen. Das Ergebnis ist ein saftiges, aromatisches Gericht, das perfekt zu einem griechischen Salat und einem Glas Wein passt.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 2 ½ Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

2 Kilogramm Lammkeule mit Knochen
3 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Oregano gerebelt
2 EL Butter
250 ml Wasser heiß
1 Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Die Lammkeule mit einem feuchten Tuch abwischen. Schmale Schlitze in das Fleisch schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, in Splitter schneiden, und in die Schlitze stecken. Die gesamte Oberfläche mit Zitronensaft einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Zubereitung

Die Lammkeule mit Kräutern bestreuen und in eine Bratpfanne (Fettpfanne) legen. Im Ofen bei mittlerer Hitze 1 Stunde lang schmoren. Das Fett abschöpfen und heißes Wasser in die Pfanne geben. Die Keule mit Butter bestreichen und wieder in den Ofen schieben. Weitere 1 ½ Stunden schmoren, oder so lange, bis das Fleisch nach Geschmack gar ist. Während des Schmorens wenden, damit die Keule gleichmäßig bräunt. Die Lammkeule vor dem Tranchieren an einem warmen Ort 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Überschüssiges Fett vom Bratensaft abschöpfen, den Bratensaft einkochen, wenn nötig, und zum Braten reichen. Anmerkung: 1 kg Kartoffeln, geschält und geviertelt, können mit dem Lamm während der letzten Stunde mitgeschmort werden. Mit zusätzlichem Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen. Ofentemperatur 180 Grad C, Garzeit 2 ½ Stunden.

© 2026 coquina.de