Nah&Frisch



Michael Koch | Professional

Lammkeule mit Harissa

Hauptspeise | Fleischgerichte

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Von einer Lammkeule (2–2,5 kg) das Fett bis auf eine dünne Schicht abschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Für die Gewürzpaste 2 Knoblauchzehen schälen und im Mörser fein zerreiben. Mit 200 g Naturjoghurt (10 % Fett), 1 bis 2 EL Harissa, 1 EL gehacktem Zitronenthymian, 1 TL Salz und 2 TL gemahlenem Kreuzkümmel verrühren. Die Lammkeule damit einreiben. Eine Fettpfanne etwas einölen, die Lammkeule draufgeben und im Ofen bei 160 °C Umluft 30 Minuten garen. Dann ½ l Lammfond angießen und 1 bis 1 1/2 Std. garen. 10 Minuten vor Garzeitende 400 g gewaschene Cocktailtomaten und 5 EL grob gehackte Petersilie dazugeben. Die Lammkeule herausnehmen und das Fleisch vom Knochen in Scheiben schneiden. Dazu passt Fladenbrot, Zitronenhummus (siehe Tipp) und ein knackiger Salat.

Tipp für das Zitronenhummus:
550 g abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose), 100 g Tahin (Sesampaste), 1 geschälte Knoblauchzehe, 4 bis 5 EL Zitronensaft und 100 bis 150 ml Wasser im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- **Für 4 Personen**

- **Zutaten Basisrezept:**
- 2 – 2,5 kg Lammkeule
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Naturjoghurt
- 1 bis 2 EL Harissa
- 1 EL gehackter Zitronenthymian
- Kreuzkümmel
- 400 g Cocktailtomaten
- Petersilie

- **Zitronenhummus:**
- 550 g abgetropfte
- Kichererbsen (aus der Dose)
- 100 g Tahin (Sesampaste)
- 1 geschälte Knoblauchzehe
- 4 bis 5 EL
- Wasser