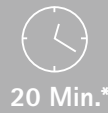


Lamm im Kräutermantel



Hauptgericht

So wird's gemacht ...

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Fleisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein zerdrücken oder pressen. Mit den restlichen Gewürzzutaten zu einer dick-cremigen Paste verrühren. Das Lamm mit der Paste bestreichen und in eine Auflaufform legen. Alles in den vorgeheizten Ofen schieben und für ca. 45 Minuten garen.

Das Fleisch in Scheiben geschnitten und mit etwas Braten-saft beträufelt anrichten. Dazu passen Ofenkartoffeln.

Tipp: Die Garzeit hängt von der Dicke des Fleisches ab und kann daher deutlich abweichen. Ofenkartoffeln können ganz leicht im Backofen direkt mitgegart werden.

Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
1 kg	Lammkarree
4	Knoblauchzehen
1 EL	Honig
1 EL	Senf
2 EL	Olivenöl
2-3 EL	Rosmarin, frisch
2 EL	Thymian, frisch
1 Glas (200 g)	Pesto
etwas	Pfeffer, Salz (jodiert)

*320 g pro Person

Nährwerte pro Portion

Energie	875 kcal
Fett	72,0 g
Kohlenhydrate	6,9 g
Eiweiß	52,1 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Garzeit im Ofen