

Lamm-Keule perfekt

2 Sticks Sellerie	2 Karotten	2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter	1 große Lammkeule (2,4 kg)	Olivenöl
1/2 Bund frischer Rosmarin (15g)	4 Knoblauchzehen	Rotweinessig
9 Sardellenfiletsl		

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Sellerie, Karotten und Zwiebeln grob hacken und mit den Lorbeerblättern in ein großes Brattablett werfen.

Folgen Sie mit einem scharfen, spitzen Messer dem Lammknochen etwa 10 cm bis 12 cm nach unten (Sie machen gerade einen 'Tunnel', in dem Sie das Fleisch vom Knochen wegschneiden). Tun Sie dies vom oberen Ende und vom unteren Ende aus. Stechen Sie die Haut in einem Winkel mit einem scharfen spitzen Messer 6 oder 8 Mal zufällig um das Bein herum und öffnen Sie dann die Einschnitte, indem Sie Ihre Finger nach unten stecken, um ein wenig Platz zu schaffen. Reiben Sie das Lamm mit Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer ein.

Die Blätter von den Rosmarinzweigen abstreifen und den Knoblauch schälen und fein in Scheiben schneiden, dann etwas Olivenöl und einen Spritzer Rotweinessig hineinschornen. Drücken Sie ein wenig Rosmarin, ein paar Scheiben Knoblauch und ein Sardellenfilet (falls verwendet) in jedes Loch und fügen Sie Reste und einen guten Spritzer Wasser in das Untersetzert mit dem Gemüse hinzu.

Legen Sie das Lamm direkt auf die Stäbe des mittleren Regals des Ofens und stellen Sie das Tablett auf das darunter liegende Regal. Drehen Sie den Ofen auf 180°C und kochen Sie nach Ihren Wünschen (etwa 73°C Innentemperatur).

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021