

26. MÄRZ 2021 • **PROBIER DOCH MAL**

Zart gegrilltes Lamm mit Zitronen- und Miso- Dip

Zu besonderen Gelegenheiten legt unser Kochkolumnist eine ganze Lammkeule auf den Grill – aufgeklappt wie ein Buch: So wird der Braten ruckzuck fertig und gleichmäßig knusprig.

Text, Video und Foto: **Hans Gerlach**

Zubereitungszeit

30_{min}

Back/Gesamtzeit

30_{min}

Schwierigkeit



einfach

Rezept-Typ: **Oster-Rezepte** **Fleisch-Rezepte** **Grill-Rezepte****Einfache Rezepte**

Eine Lammkeule zu Ostern – das ist der Plan. In vielen Gegenden verwendeten Köche früher kein Lamm-, sondern Schaffleisch, ganz einfach weil Schafe erst geschlachtet wurden, wenn sie nicht mehr genug Wolle lieferten. Das Fleisch schmeckte penetrant und war höchstens in extrem gewürzten Currygerichten erfreulich. Die Menschen im prähistorischen Irak jedoch waren entweder frühe Gourmets oder

**SZ Gewinnspiele**[Jetzt informieren](#)

geschlachtet, bevor sie ein Jahr alt waren.

Heute sind Milchlämmer 4-5 Wochen alt, Lämmer werden in der Regel nach 2-4 Monaten mit einem Gewicht um die zwanzig Kilogramm geschlachtet. In diesem Alter schmecken selbst sehnigere Stücke wie Nacken oder Schulter als langsam gegarter Braten oder sogar in Streifen, kurz und heiß gegrillt. Ich grille gerne, wenn auch sehr selten, die ganze Lammkeule. Damit die gar wird, bevor sie außen schwarz ist, gibt es einen Trick: ich klappe die Keule auf, so verkürzt sich die Garzeit und gleichzeitig wird die knusprig braune Oberfläche doppelt so groß. Die Methode kommt aus Italien, wo sie »tagliare a libro« – aufklappen wie ein Buch – heißt.

Wichtig ist eine flexible Temperatursteuerung, damit der Braten während der verhältnismäßig langen Garzeit schön braun wird, aber nicht verbrennt. Entfachen Sie dafür reichlich Glut aus Grillbriketts auf einem Grill und schieben Sie dann den größeren Teil der fertigen Glut zur Seite. So können Sie die Lammkeule über sanfter Hitze grillen. Sollte die Hitze später zu schwach werden, schieben Sie einfach noch einige glühende Kohlen unter das Fleisch. Falls Sie einen Grill mit Deckel verwenden, wird die Temperatursteuerung einfacher, denn der Grill wirkt wie ein Backofen. Die Hitze kann insgesamt niedriger sein als über offener Glut, trotzdem wird die Garzeit kürzer und der Braten muss nur einmal gewendet werden. Für Video und Foto habe ich die Keule diesmal einfach auf einer Grillplatte in der Küche gegrillt – das geht genauso gut, nur fehlt die Sonne und ein laues Frühlingslüftchen.



Zutaten (für 8 Personen):

1,4 kg Lammkeule ohne Knochen und ohne Haxe (ca.)

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

außerdem: 2-3 lange (35 cm), flache Metallspieße

Miso-Mayo-Dip

2 EL Miso, z.B. koreanische Denjang-Misopaste

2 EL Sojasauce

3 EL Limettensaft

1 EL Ahornsirup

1 EL Sesamöl

100 ml Rapsöl oder ein anderes nussiges Pflanzenöl

Zitronen-Salsa

2 Bio-Zitronen

1 TL Wacholderbeeren

1 EL Zitronenmarmelade

1 EL Dijon-Senf

6 Bärlauchblätter

100 ml Olivenöl

Vorbereitung:

1. Die Dips vorbereiten: Für die Zitronensalsa die Schale der Zitronen hauchdünn abschälen und in feine Streifen schneiden oder hacken. Die Zitronen mit einem scharfen Messer noch einmal schälen um die weißen Schalenteile zu entfernen. Das Fruchtfleisch um die flaumige Mitte herum in Scheiben abschneiden, dabei die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein



verrühren, Zitronenschale zugeben. Bärlauch fein schneiden, ebenfalls unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und dann das Olivenöl unterrühren.

2. Überschüssiges Fett von der Lammkeule abschneiden.

Lammkeule mit der Hautseite nach unten auf ein Brett legen. Mit einem großen Messer von der Mitte her, wo vorher der Knochen war, jeweils einen tiefen, waagrechten Schnitt nach rechts und nach links in die beiden großen gewölbten Muskeln machen, so dass Sie die Lammkeule anschließend aufklappen können wie ein Buch. Spieße durch die Keule schieben – die Spieße erleichtern später das Umdrehen der Lammkeule auf dem Grill.

Fertigstellung:

Lammkeule mit wenig Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer bis mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt ca. 30 Minuten grillen. Ab und zu umdrehen. Prüfen Sie den Garpunkt, indem Sie mit einer Rouladennadel in die dickste Stelle der Lammkeule stechen, 5 Sekunden warten, die Nadel herausziehen und vorsichtig an die Oberlippe halten. Ist die Nadel fast heiß, so ist die Lammkeule rosa gebraten, ist die Nadel heiß, so ist das Fleisch durchgebraten. Die fertige Keule 10 Min. ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit den Dips servieren.

Vorschau:

Auf dem Foto ist auch eine Kräuterbutter zu sehen. Zum Lamm passen natürlich auch alle möglichen Sorten Kräuterbutter – diese spezielle habe ich mit Meeresalgen zubereitet. Wer sich auf das kommende Woche erscheinende Rezept vorbereiten will, kann die wichtigen Zutaten schon jetzt einkaufen: Algensalat, Wakame-Algen und Meeresspaghetti, die gibt es getrocknet alle im Bioladen oder online.

