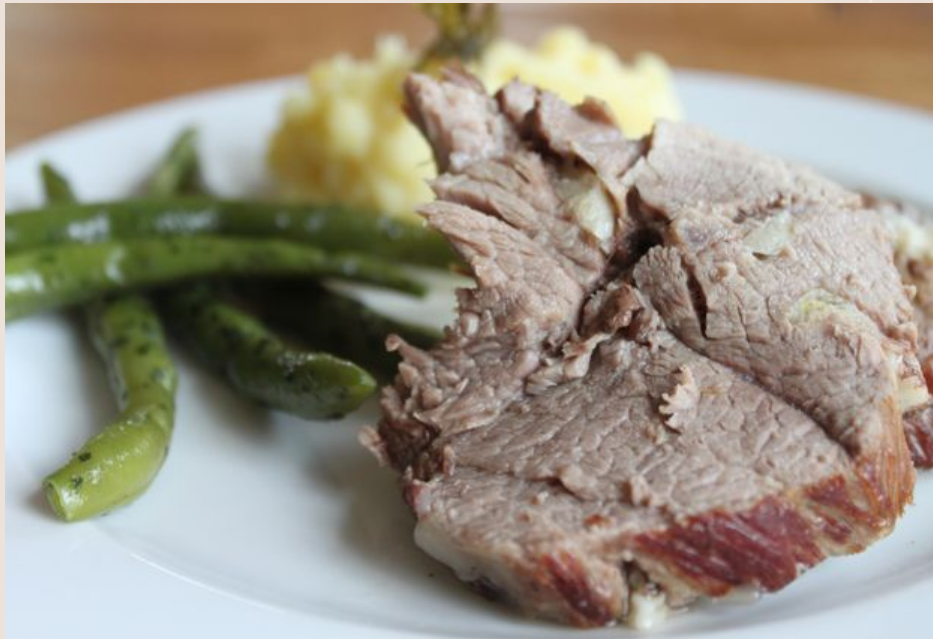


www.mycow.de

Lammkeule im Ofen klassisch gespickt



Bio-Fleisch
mit Biografie



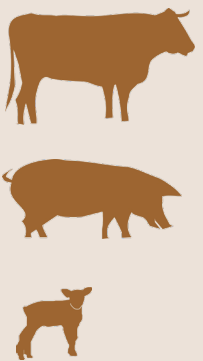
Zutaten:

Ca. 1,25 kg Bio-Lammkeule, min. 6 Knoblauchzehen, 3 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Rosmarin (4 Äste), 2 TL Kümmel, Wasser, Öl

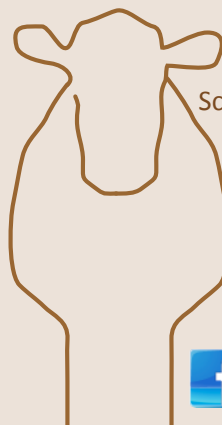
Zubereitung:

Die Lammkeule abtupfen und reichlich mit Knoblauch spicken. Scharf von allen Seiten im Bräter anbraten. 3 Zwiebeln schälen, achteln, kurz mit anbraten. Mit 3-4 Tassen Wasser übergießen (Boden des Bräters ca. 2cm hoch bedeckt). Pfeffer, Salz, Rosmarin und Kümmel dazugeben. Zugedeckt bei 180 Grad im Ofen ca. 1,5 Stunden schmoren. Gelegentlich mit Sud übergießen.

Dazu passen Bohnen und Klöße aber auch Ofenkartoffeln oder Kartoffelpüree.



Guten Appetit!



Kontakt

www.mycow.de

Landnah GmbH

Schwaaner Landstr. 184 . 18059 Rostock

T: 03844 890 13 07

F: 03844 890 13 08

E: info@mycow.de

DE-ÖKO-034

