



# Walisische Lammkeule (g.g.A.) in Zitrus mariniert, mit Knoblauch, Weißwein, Lorbeer und Couscous

## Zutaten

- 1 ganze Keule vom Walisischen Lamm, im Schmetterlingszuscchnitt entbeint (Keule an einer Seite mit einem scharfen Messer durch den Muskel gerade hindurch bis zum Knochen einschneiden. Sauber um den Knochen schneiden und diesen vorsichtig herauslösen. Muskelfleisch links und rechts um den Knochen aufklappen. Das Fleisch zeigt nun ausgebreitet die Form eines Schmetterlings und ist an allen Stellen in der Höhe gleich)

Für die Marinade:

- jeweils Saft und Schale einer unbehandelten Orange, Limette und rosa Grapefruit
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 150 ml Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- 15 g (1 EL) brauner Zucker
- 30 ml (2 EL) Olivenöl

Für das Couscous:

- 250 ml Wasser
- 2,5 g (½ TL) Salz
- 15 ml (1 EL) Olivenöl
- 250 g grobkörniges Couscous
- etw. Butter nach Belieben
- geschälte Orangenfilets von einer Orange
- Saft und Schale einer unbehandelten Limette
- Brunnenkresse
- 1 Salatgurke, geschält und gewürfelt



Zubereitungszeit:  
45 Minuten

Portionen: 6

Küche:  
britisch/cross-  
cultural

Zuschnitt: Keule



## Zubereitung

1. Ofen oder verschließbaren BBQ-Grill auf 190 °C vorheizen.
2. Schmetterlingsschnitt einmal übers Eck zuklappen und mit zwei Grillspießen aus Metall verschließen. Metallspieße erleichtern die schnelle Zubereitung, weil diese die Wärme ins Fleisch hineinleiten.
3. Zutaten für Marinade in große, tiefe Schüssel geben und gut miteinander vermischen.
4. Walisische Lammkeule in Marinade legen und von allen Seiten einreiben. Schüssel abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
5. Keule im geschlossenen BBQ-Grill oder im Ofen auf Grillrost mit untergeschobenem Auffangblech für Bratensaft ca. 40 – 50 Minuten garen, bis Kerntemperatur von 70 °C erreicht ist. Dabei immer wieder mit verbleibender Marinade bestreichen.
5. Fleisch herausnehmen und ruhen lassen.
7. Während Keule ruht, Couscous zubereiten. Dafür Wasser, Salz und Olivenöl in Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Couscous unterrühren. Zugedeckt ca. 3 – 5 Minuten ziehen lassen, nach Belieben mit Butter abschmecken. Mit Gabel auflockern.
8. Orangenfilets, Limettensaft, -schale, Brunnenkresse und Gurke untermengen und mit Bratenscheiben servieren.