

GRIECHISCHE KÜCHE

# Kleftiko - Griechischer Lamnbraten aus dem Backofen



## Rezept und Zubereitung für 4 Personen

**Backofen vorheizen auf 150 ° C/ Ober/Unterhitze**

- 1½ kg Lammkeule
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 2-3 Karotten
- 1 große Dose geschälte Tomaten
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 2 Lorbeerblätter
- Knoblauchzehen nach Geschmack (ich nehme gerne mal 10 Zehen)
- 12 mittelgroße Kartoffeln
- 500 g grüne Bohnen tiefgekühlt
- ½ Liter Wasser
- ½ Liter trockener Weißwein
- etwas Mehl oder Soßenbinder zum andicken
- Olivenöl

1. Das Lammfleisch parieren, das heißt das evtl. überschüssige Fett mit einem scharfen Messer entfernen
2. Die grünen Bohnen in einem Sieb auftauen lassen
3. Die Knoblauchzehen schälen und das Fleisch mit einer [\\*Spicknadel](#) mit den Knoblauchzehen spicken. Alternativ mit einem spitzen scharfen Messer kleine Taschen in das Lammfleisch schneiden und die Zehen hinein drücken
4. Aus etwa 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Thymian, Oregano und Paprikapulver eine Marinade rühren und die Lammkeule gut damit einreiben. Etwas 3-4 Stunden marinieren. Könnt Ihr aber auch schon am Vorabend machen
5. Die Zwiebeln schälen und halbieren
6. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen
7. Die Karotten schälen und in Stücke schneiden
8. Die Paprika vierteln
9. In einem Bräter etwas Olivenöl erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten scharf anbraten
10. Die Karotten, die Zwiebeln und die Paprikastücke ebenfalls in den Bräter geben und mit anbraten
11. Wenn die Zwiebeln glasig werden, die abgetropften Tomaten dazu geben und alles kurz weiter braten
12. Mit Wasser und Weißwein ablöschen
13. Den Deckel auf den Bräter legen und in den vorgeheizten Backofen stellen und für 2½ Stunden schmoren lassen
14. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und waschen
15. Nach den 2½ Stunden die Kartoffeln in den Bräter legen und nochmal mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Eine weitere Stunde schmoren lassen
16. Dann die grünen Bohnen in den Bräter geben und nochmal 30 Minuten schmoren lassen
17. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Fleisch und die Kartoffeln heraus heben und die Soße evtl. noch etwas mit Mehl oder Soßenbinder andicken, wenn Ihr möchtet
18. Das super zarte Fleisch nun vom Knochen lösen, in größere Stücke schneiden und mit der Soße, dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten

**Guten Appetit**