

Lamm-BBQ mit „Mapuche-Feuer“



*Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger*  
**„Mapuche“ Lamm-BBQ mit Korianderöl**

**Zutaten für 4-6 Personen:** *(Zeit: 15 Min. / Garzeit: 3 Std. / Ziehzeit: 24 Std.)*



**Für das Lamm:** 2 Knoblauchzehen,  
 1/2 TL „Sizilianisches Steinsalz“,  
 1,5 kg Lammkeule ohne Knochen  
 2-3 EL „Mapuche-Feuer“,  
 3 EL Blütenhonig, 6 EL Olivenöl,  
 1/4 l Cabernet Sauvignon

**Für das Korianderöl:** 1 Bund Koriandergrün (frisch),  
 50 g Blattspinat, 200 ml Sonnenblumenöl

**Für das Korianderöl** zuerst Koriander und Spinat 30 Sekunden in Salzwasser kochen, abgießen, abschrecken und gut auspressen. Mit Sonnenblumenöl fein mixen, 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, durch ein feines Sieb passieren.

**Einen Grill mit Deckel** (oder den Backofen) auf 130 °C vorheizen. Knoblauch und Steinsalz im Mörser zu einer Paste reiben. Mit 2 EL Olivenöl und dem Honig verrühren. Die Lammkeule mit etwa 2 EL „Mapuche-Feuer“ einreiben, mit 3 EL Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne auf dem Herd ringsherum anbraten. Nach etwa 10 Minuten das Fleisch mit der Honigmischung bestreichen und in der Pfanne, auf dem Grill oder im Ofen garen. Nach einer Stunde den Braten mit Rotwein ablöschen. Danach ab und zu mit dem Bratensaft begießen, bis das Fleisch nach ca. 3 Stunden gar ist.

**Lammkeule** in Scheiben schneiden, mit Rotweinsauce, Empanadas (siehe Rezept „Avocado-Empanadas“) und Korianderöl servieren.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

