

Lammkeule in Harissa mit Salat aus gebackenem Kürbis, Feta und Granatapfel

(4 Portionen)



Zutaten:

- 1 Lammkeule (2-3 kg), mit Knochen
- 4 EL Harissa-Paste
- 1 EL natives Olivenöl extra

- 600 g Kürbis, klein geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in Schnitze geschnitten
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 120 g Feta aus Schafsmilch
- 2 EL Pinienkerne, geröstet
- 1-2 EL Granatapfelsirup (Grenadine)
- 2 EL ausgelöste Granatapfelkerne

Zubereitung:

Die Lammkeule auf Zimmertemperatur erwärmen. Es ist wichtig, genau zu wissen, wie viel sie wiegt. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Das Lammfleisch zuerst mit der Harissa-Paste bestreichen, dann mit dem Olivenöl. Die Lammkeule 45 Minuten braten, plus jeweils 25 Minuten für jedes Kilo Gewicht. Bei einem Gewicht von 2 kg also 95 Minuten. Aus dem Ofen nehmen und locker mit Alufolie abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit dem Salat servieren.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Kürbis und die Zwiebel in eine Auflaufform legen und mit dem Kreuzkümmel, den Chiliflocken und etwas Meersalz und Pfeffer vermengen. Mit Olivenöl beträufeln und goldbraun backen. Dann Minze, Feta und Pinienkerne unterrühren. Vor dem Servieren Granatapfelsirup darüber träufeln und mit Granatapfelkernen bestreuen.