

# Forum Niere

## Rezeptsammlung

### Lammbraten mit Pestokruste

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund	frischer Rosmarin
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
1	unbehandelte Zitrone
600 g	Lammkeule ohne Knochen
1	rote Chilischote/Peperoni
6 EL	grünes Pesto
150 ml	Wasser

#### Zubereitung:

1. Rosmarin waschen, trocknen. Zwiebeln in Halbringe oder Streifen schneiden, Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Ingwer und Zitrone waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Alles in einem Bräter verteilen.
2. Lammkeule von Haut und Fett befreien, auf die anderen Zutaten legen.
3. Die Chilischote waschen, eventuell entkernen, ganz fein hacken und mit dem Pesto vermengen. Auf den Lammbraten streichen, mit Folie abdecken und 24 Stunden an einem kühlen Ort marinieren.
4. Bei 120 °C 1½ Stunden im Backofen garen, dabei 2- bis 3-mal mit 5 EL Wasser übergießen. Zuletzt bei 200 °C für 25 Minuten garen.

#### Nährwerte pro Portion:

Energie	435 kcal
Eiweiß	28 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	4 g
BE	0
Kalium	535 mg
Phosphor	290 mg