



# Lammkeule mit Rosmarin-Kartoffeln

Speziell in Polynesien ist Lammfleisch (aus Neuseeland) gut und einigermaßen preiswert zu bekommen. In den Backofen eines Schiffes passt eine Keule für 9 Personen durchaus hinein.

- Lammkeule ein wenig von Fett befreien (aber nicht wegwerfen, wird noch gebraucht)
- Anschließend die Keule mit gut einer Knoblauchknolle spicken. Hierzu wird der Knoblauch in Stifte geschnitten. Mit dem Messer wird in das Fleisch gestochen und die Knoblauchstifte werden implantiert.
- Die Lammkeule kommt nun in einer Bratenform in den vorgeheizten Backofen, wo sie an die 3 Stunden verweilen darf. Zwischendurch wird sie immer mal wieder gewendet und mit einem angerichteten Bratensatz begossen.
- Die erste Grundlage für den Bratensatz wird in einer Pfanne gelegt (von Silvia). Hierzu zunächst das zuvor abgeschnittene Fett ausbraten. Dann mit dem würzen, was so da ist. Pfeffer und Salz natürlich, vielleicht Paprika oder andere Scharfmacher dazu, wichtig auch möglichst frische Kräuter (Thymian z. B. und Rosmarin). Gut ist auch ein wenig Tomatenmark (Ketschup tut es auch). Etwas Rotwein ist auch nie verkehrt (Wenn der Koch noch was nachgelassen hat). Diese Grundlage wird noch durch den inzwischen ausgebratenen Satz der Keule ergänzt. Damit wird dann die Keule ab und an begossen. Später kann Mensch aus dem Bratensatz noch eine schöne Soße zaubern.

## Kartoffeln

Na, der Ofen ist ja schon besetzt, also die Kartoffeln in der Pfanne braten.

- Kartoffeln schälen und in ca. 2 Zentimeter große Würfel schneiden
- Im Topf ca. 10 – 15 Minuten kochen und anschließend abgießen
- Etwas ausdampfen und abkühlen lassen und sie dann in eine Plastedose tun.
- Ein Gemisch aus Öl, Pfeffer, Salz, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben und die Dose dann immer mal wieder drehen, damit die Kartoffeln ein wenig ziehen. Dafür sollten schon gern 2 Stunden eingeplant werden.
- Kartoffeln ohne weitere Ölbeigabe in der Pfanne braten

Dazu wäre natürlich auch Rosenkohl klasse. Den haben wir aber in Polynesien nicht entdeckt. Bohnen (die gibt es da auch frisch) sind aber auch ganz schön.