



## >> Mariniertes Lamm zum Grillen <<

*Zutaten (für 4 Personen)*

2 kg Lammkeule am Knochen  
500 ml Cabernet Sauvignon  
5 EL Olivenöl  
6 Knoblauchzehen  
1 Bund Rosmarin  
Pfeffer und Salz aus der Mühle gemahlen

### **Zubereitung**

Das Lammfleisch vorsichtig vom Knochen lösen. Dabei darauf achten, dass die einzelnen Muskeln nicht zerschnitten werden. Die Muskeln gegen die Faser in 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die noch vorhandenen Sehnen entfernen. Für die Marinade den Knoblauch fein schneiden und mit dem Messer und einer Prise Salz auf dem Brett zerreiben.

Rosmarin klein schneiden und mit dem Olivenöl und Knoblauch vermischen. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen und in eine Schale mit Abdeckung in das Olivenöl geben.

Mit Cabernet auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Nun ca. 6-24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Für das Grillen können noch auf den Rost frische Rosmarinbündel gegeben werden.

Durch das Marinieren wird selbst die etwas zähere Lammkeule zart. Sie eignet sich hervorragend zum Grillen.