

# Gegrillte Lammkeule mit Spargel

Spargel und Lammfleisch sind in der Saison ein bewährtes Doppel. Für Farbe und Raffinesse im Fleischerimbiss sorgt das orange Trendgemüse Süßkartoffel. Ein idealer Begleiter für gegrillte Lammkeule mit BBQ-Hollandaise und weißem Spargel.

**S**üßkartoffeln, das sagt schon der Name, schmecken süß. Grund ist der hohe Anteil an Zucker, der dreimal höher ist als bei Kartoffeln. Trotzdem steigt der Blutzuckerspiegel beim Genuss von Süßkartoffeln langsamer. Das Trendgemüse gehört zu den Windengewächsen, über deren Herkunft man noch unsicher ist.

Besonders beliebt sind Süßkartoffeln in den USA. Angebaut wird die orange Knolle auch in Italien, Spanien und Portugal. Gut zu wissen: Kein anderes fettarmes Nahrungsmittel liefert so viel fettlösliches Vitamin E, das die Zellen vor vorzeitiger Alterung schützen soll. Außerdem haben Süßkartoffeln mehr Ballaststoffe als Kartoffeln und machen länger satt.

## Zutaten für vier Personen

### Für das Fleisch:

- 2 Orangen, unbehandelt
- 1 Bund Zitronenthymian, ersatzweise Thymian
- 1 Lammkeule, etwa 2 kg
- insgesamt 200 g BBQ-Sauce „Original“
- Salz

### Für Spargel und Süßkartoffel:

- 1,5 kg weißer Spargel
- Zucker
- insgesamt 270 g Butter
- 6 kleine Süßkartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin

### Für die Sauce:

- 2 Eigelbe (L)
- 2 TL Frischkäse
- 2 TL Zitronensaft

## Zubereitung

Am Vortag Orangen heiß waschen, dann trocknen: Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abtrennen. Zitro-



Der Grillsommer 2020 steht vor der Tür: Süßkartoffeln vom heißen Rost, Spargel und Sauce Hollandaise sind die schmackhaften Beilagen zur gegrillten Lammkeule und machen Appetit auf die kommende Freiluftsaison.

bbque

nenthymian von den Stielen streifen und nicht zu fein schneiden. Lammkeule kalt abbrausen, trocknen und mit 150 g BBQ-Sauce, Orangen und Thymian rundherum einreiben – abgedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag den Grill auf 130 °C vorheizen und die Lammkeule etwa 2,5 Stunden im geschlossenen Grill auf eine Kerntemperatur von 58 bis 60 °C indirekt garen. Anschließend ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und salzen.

Spargel schälen und Enden abschneiden, die Stangen salzen sowie zuckern und mit 50 g Butter in eine Aluschale legen. Diese fest verschließen und die letzte halbe Stunde im Grill mit der Lammkeule indirekt mitgaren.

Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser knapp gar kochen, dann abgießen und abtropfen. Währenddessen die Orangen auspressen und den Saft sirupartig einkochen. Rosmarin vom Stiel streifen und fein schneiden, dann mit 20 g Butter und Orangensirup vermengen.

Zum Servieren die Süßkartoffeln auf dem Grill auf der Schnittfläche grillen, dann mit der Marinade bestreichen.

Für die Sauce Hollandaise Eigelbe mit Frischkäse, Zitronensaft sowie etwas Salz vermengen. Restliche Butter kurz aufkochen, dann mit Hilfe eines Pürierstabs in einem dünnen Strahl unter die Eigelb-Mischung arbeiten. Mit restlicher BBQ-Sauce sowie Salz abschmecken.

www.bbque.de