

Lammekølle med kartoffel og fennikelbund

- 1 lammekølle
- 4 fed hvidløg
- 4 kviste rosmarin
- Salt og sort peber
- 1 kg kartofler
- 2 fennikler
- 1 løg
- 4 dl grøntsagsbouillon



Brug en spids kniv til at skære huller rundt omkring i lammekøllen. Hak hvidløg fint sammen med halvdelen af rosmarinen. Prop fyldet i hullerne i kødet og krydr lammekøllen grundigt med salt og peber hele vejen rundt. Skrub kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Skær fennikel og løg i tynde skiver. Bland grøntsagerne med resten af rosmarinen og fordel dem i et ovnfast fad. Krydr med salt og peber og hæld bouillon over. Læg lammekøllen over og steg det hele i ovnen i 1 time ved 200°C.

Energi pr. person: 3518KJ/841Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 9,7 g.

Kulhydrat: 5,6 g.

Fedt: 4,4 g.