

# Ströhener Heubraten

ausgesucht von Jan Teerling, "Schäferhof Teerling"

## Zutaten (für 4 Personen):

1 Keule vom Diepholzer Moorschnuckenlamm  
Salz, Pfeffer, Fett

### Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen  
1 EL Pfefferminze  
1 EL Majoran  
1 EL Rosmarin  
1 EL Thymian  
geriebene Schale einer Zitrone  
4 EL Öl  
4 cl Weinbrand

### Außerdem:

1 große Tüte Moorweisenheu  
(Das Wiesenheu aus der Diepholzer Moorniederung kommt von ungedüngten blumenreichen Wiesen, die einen kräftigen Kräuterteegeruch haben.)



## Zubereitung:

Lammkeule salzen, pfeffern und in einem Bratgeschirr in heißem Fett rundherum Farbe nehmen lassen. Knoblauchzehe schälen, fein schneiden mit den Gewürzen und dem Öl zu einer Marinade rühren. Den Weinbrand unterziehen und die Keule damit gleichmäßig bestreichen. Bei 180°C ca. 25 Min. anbraten und mehrfach wenden. Danach eine zweite Pfanne mit dem Heu auslegen, den halbgaren Braten darin versenken und ganz mit Heu bedecken. In das Bratrohr schieben bei gleicher Temperatur garen.

**Guten Appetit!**



*Jan Teerling  
Schmiedestraße 13  
27232 Sulingen  
Tel.: 04271/ 951251  
[www.moorschnucke.de](http://www.moorschnucke.de)*

*Schäferhof Teerling  
Langer Berg 25  
49419 Wagenfeld-Ströhen*

