

Lammkeule ohne Knochen

Zutaten:

1 Lammkeule ohne Knochen
1-2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
Thymian, Rosmarin, Salz, Olivenöl
Röstgemüse: gewürfelte Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Lauch in Streifen
ca. 500ml Rotwein
1 EL Tomatenmark

So wird's gemacht:

Die Lammkeule als Erstes von Fett, Haut und Sehnen befreien. Anschließend den Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian fein hacken und mit dem Olivenöl eine Marinade herstellen. Die Lammkeule wird dann großzügig mit der Marinade eingestrichen, mit Klarsichtfolie abgedeckt und ein paar Stunden mariniert. Nun den Ofen auf 120 °C vorheizen.

Die marinierte Lammkeule gut salzen und pfeffern und in heißem Öl von allen Seiten gut braun anbraten, damit sich leckere Röststoffe bilden. Dieses Anbraten ist sehr wichtig und sollte sorgfältig geschehen, denn beim anschließenden Braten im Ofen, entstehen keine Röststoffe mehr.

Das Röstgemüse in der gleichen Pfanne anbräunen und mit Rotwein ablöschen. Den Rotwein einreduzieren lassen, bis das Gemüse wieder zu braten anfängt, diesen Vorgang mehrmals wiederholen.

Beim letzten Mal ablöschen kommt noch ein Esslöffel Tomatenmark zum Röstgemüse, das ebenfalls kurz mitgeröstet wird. Das Gemüse mit Wasser oder Brühe auffüllen und aufkochen lassen.

3-4 Stunden im Backofen – für 500g Lammkeule circa 2 Stunden Garzeit einplanen (nach etwa 2 Stunden kann man nach Belieben die Lammkeule mit der Soße begießen). Die Soße mit dem Gemüse in einen Bräter gießen und die Lammkeule darauf platzieren.

Wir wünschen einen Guten Appetit!



Hildegard Lammers
Dompfaffstr.34
53881 Euskirchen
eMail: info@lapinchen.de
Web: www.lapinchen.de

Lapinchen's Hofladen:
Donnerstag & Freitag: 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr
Tel: 02255 13 71
Fax: 02255 26 24

