

Rosa gebratene Lammkeule mit roten & Beluga Linsen, dicke Bohnen und Balsamicojus

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück gereifte Lammkeule
- 100g Beluga Linsen
- 100g Rote Linsen
- 100g Butter
- 300g Dicke Bohnen
- 2 Stück Zwiebeln
- 4 Stück Kirschtomaten
- 100ml Balsamico Essig
- 200ml Hühnerbrühe
- Rosmarin,
- Schnittlauch, Pfeffer
- Salz, Zucker



Vorbereitung:

Lammkeule in Oberschale, Unterschale, Semerrolle und Nuss zerteilen und parieren oder die Teilstücke direkt so bestellen. Dicke Bohnen aus der weißen umliegenden Haut drücken, gefrorene Bohnen kurz in kaltem Wasser auftauen.

So wird's gemacht:

Für die Linsen:

Beide Linsensorten getrennt voneinander unter fließendem Wasser abspülen und ebenfalls getrennt voneinander wegen den unterschiedlichen Garzeiten kochen.

Dazu zwei Töpfe mit kaltem Salzwasser aufsetzen, eine Zwiebel schälen und halbieren und jeweils eine Hälfte in einen Topf geben. Linsen mit kalt aufsetzen. Rote Linsen ca. 10-15min., Beluga Linsen ca. 15-20 min. kochen. Nach dem Kochen die Zwiebeln entfernen, Linsen miteinander mischen und mit 50g Butter und Salz abschmecken.

Für die Lammkeule:

Die einzelnen Muskelpartien in gleich große Steaks schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die mit Salz gewürzten Steaks gleichmäßig braun anbraten. Danach das Fleisch bei 130°C ca. 15-20 min. im Ofen weiter garen (55°C Kerntemperatur, falls Kernthermometer vorhanden).

Für die Balsamicojus:

50g Zucker in einem Topf oder Pfanne erhitzen bis der Zucker flüssig wird und anfängt braun zu werden. Anschließend mit dem Essig ablöschen und solange köcheln lassen bis der entstehende Dampf nicht mehr stark nach Essig riecht. 100ml Hühnerbrühe hinzu geben und solange weiter kochen bis das Ganze ein wenig dickflüssig wird.



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



Für die Bohnen:

Die gehäuteten Bohnen mit 50g Butter und einer halben in feine Würfel geschnittenen Zwiebel andünsten.

Mit 100ml Hühnerbrühe ablöschen und zu einer schlunzigen Konsistenz kochen.

Das Schnittlauch kleinschneiden und mit in die Bohnen geben. Salz und Zucker nach Geschmack hinzu geben.

Für die Tomaten:

Tomaten waschen und vierteln, den Strunk wegschneiden. Eine Pfanne mit ein wenig Öl erhitzen, die Tomaten in die Pfanne geben und mit Salz, Zucker und Rosmarin würzen. Nicht zu lange braten, sonst werden die

Tomaten matschig. Die Linsen und den Jus kann man schon einen Tag vorher vorbereiten,

sodass man sich solange das Fleisch im Ofen ist auf die Bohnen und Tomaten konzentrieren

kann. Die anderen Lebensmittel sollten parallel auf leichter Flamme warm gehalten werden oder kurz vorher erhitzt werden.

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

