

Lammkeule gebraten

Die Lammkeule ist ein ganz besonderer Sonntagsbraten, der mit diesem Rezept gelingen wird. Einfach mal ausprobieren, ist gar nicht so schwer, wie es im ersten Moment aussieht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 60 min

Koch/Backzeit: 7,0 h

Gesamtzeit: 8,0 h



Zutaten

1 Stk.	Lammkeule
2 EL	Olivenöl
4 Stk.	Tomaten
4 Stk.	Schalotten
2 Stk.	Karotten
8 Stk.	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
0.5 l	Rotwein
1 TL	Tomatenmark
0.5 Tassen	Weißwein
1 Tasse	Fond

1 EL Butter
1 Schuss Wermut
1 Prise Thymian (für die Sauce)

Zubereitung

1. Für eine leckere Lammkeule als Erstes den Backofen auf 80°C vorheizen und den frischen Pfeffer in einem Mörser klein stoßen. Nun das Gemüse vorbereiten, hierzu die Karotten schälen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten zuerst waschen und halbieren, den Strunk entfernen und danach vierteln. Die Schalotten abziehen und in kleine Würfelchen hacken und die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken.
2. Die Lammkeule waschen und von allem Fett und Häuten befreien, die sich eventuell noch auf dieser befinden. Nun Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und die Keule bei mittlerer Hitze langsam und sanft von allen Seiten scharf anbraten, dabei ordentlich salzen und mit dem zerkleinerten Pfeffer bestreuen. Dieser Vorgang dauert ungefähr 20 Minuten. Bitte darauf achten, dass die Keule nicht zu dunkel wird.
3. Danach die Lammkeule aus dem Schmortopf nehmen und die Flüssigkeit entsorgen. In einem kleinen Topf Weißwein erwärmen. Den Schmortopf abermals auf mittlerer Hitze auf den Herd stellen und Butter darin schmelzen lassen. Karotten, Tomaten, Schalotten und den Knoblauch hinzugeben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und dabei immer wieder gründlich umrühren. Das Gemüse dann gleichmäßig auf dem Boden des Schmortopfes verteilen, Rosmarin- und Thymianzweige nach dem Waschen und Abtrocknen darauf platzieren. Auf dieses Gemüsebett nun die Lammkeule legen und den warmen Weißwein darüber gießen. Das Ganze in den Backofen schieben und mittels eines Bratthermometer überwachen, dass die Temperatur möglichst 80°C nicht überschreitet. Die Lammkeule nun 5 bis 7 Stunden schmoren lassen, lieber ein wenig länger, als zu kurz.
4. Ist die Lammkeule durchgeschmort, das Gemüse im Schmortopf abermals erhitzen und mit dem Rotwein ablöschen. Etwas Fond vom Lamm hinzugeben und circa 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Nun das Gemüse abseihen und mit dem Holzlöffel ausdrücken und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Diese einkochen lassen, Tomatenmark einrühren und mit Wermut abschmecken. Eventuell noch ein bisschen frischen Thymian beifügen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Lammkeule dann in Scheiben schneiden und mit der gebundenen Sauce servieren.

Tipp

Sehr lecker zur Lammkeule schmecken frische Bohnen und Prinzess Kartoffeln. Aber auch glasierte Karotten oder Rosenkohl passt hervorragend dazu. Einfach mal nach frischem Gemüse der Saison umschauen.