

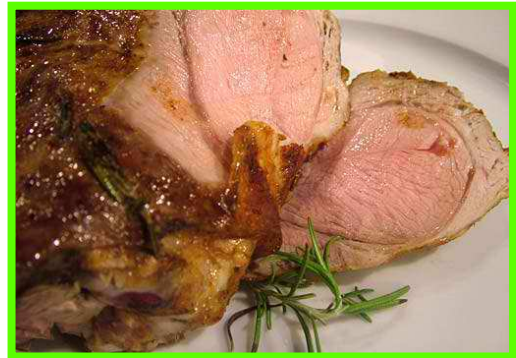


Samstag, 16.03.2013

Lammkeule aus dem Ofen

Zutaten:

1 Lammkeule mit Knochen (2 kg)
Knoblauch
Frische Kräuter: Rosmarin, Thymian, Salbei
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel
Olivenöl
Weißwein
Rindsuppe zum aufgießen



Zubereitung:

Rosmarin, Thymian und Salbei klein hacken; ca. 5 Knoblauchzehen ebenfalls klein hacken und gemeinsam mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl in einer Schüssel vermischen.

Ca. 10 Knoblauchzehen schälen und ganz lassen.

Lammkeule an verschiedenen Stellen mit einem Messer ca. 2 cm tief einstechen und Knoblauchzehen darin versenken. Die Lammkeule außen mit der Kräuterpaste einstreichen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Lammkeule rundherum anbraten.

Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden und auf ein Backblech geben. Die angebratene Lammkeule auf das Gemüse setzen und mit etwas Weißwein angießen. Im Backrohr bei 165 °C 2 ½ bis 3 Stunden braten, dabei ab und zu mit dem Bratensud oder mit etwas Rindsuppe übergießen. Die Keule ist gar, sobald sich der Knochen rausdrehen lässt. Die Keule im Ganzen servieren und am Tisch tranchieren. Mit dem Bratensud anrichten.