

Lammkeule geschmort

Dieses Rezept für eine geschmorte Lammkeule ergibt einen Lammbraten mit zartem Bratenfleisch und besonders würzigem Bratenfond aus welchem man dazu auch noch eine köstliche Soße zubereiten kann. Zum langsam Schmoren im Backofen sind am besten entweder ein schwerer Schmortopf mit Deckel aus Gusseisen oder ein zuvor gewässerter Römertopf aus Ton mit Deckel dazu geeignet. Dabei sollte das Gefäß in der Größe so bemessen sein, dass die Lammkeule samt den beigelegten Gemüsesorten eng bei einander liegen.

Zutaten: für 6 Personen

Ca. 1500 g Lammkeule mit Knochen
Salz und Pfeffer
2 große Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten

Außerdem:

2 – 3 Zwiebeln (200 g)
1 Scheibe Selleriekholle (ca. 100 g)
2 – 3 Möhren (150 g)
1 – 2 Lorbeerblätter
4 Knoblauchzehen halbiert
2 Stängel frischen Rosmarin
1 gestrichener TL getrockneter Thymian
2 frische Tomaten
125 ml Rotwein
400 ml Lammfond oder Kalbsfond im Glas
oder Brühe

Nach Wunsch zum Abschmecken:

Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 – 2 TL Madeira oder Portwein
1 TL Speisestärke in wenig Wasser aufgelöst

Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Lammkeule geschmort** zuerst die Lammkeule, welche man am besten beim Metzger vorbestellt, ringsum kurz unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und parieren. Das heißt das Fleischstück von zu viel Fett, Sehnen und der dünnen silbernen Haut befreien, um ein schönes zartes Lammbratenstück zu erhalten.

Die Lammkeule ringsum kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben und bei Zimmertemperatur ruhen lassen bis die Gemüsebeilagen vorbereitet sind.

Dazu Zwiebeln und 6 große Knoblauchzehen schälen.

Zwiebeln in grobe Würfel schneiden.

4 Knoblauchzehen halbieren, die restlichen 2 Zehen der Länge nach in je 4 Scheiben schneiden und die Lammkeule auf beiden Seiten damit spicken.

Dazu an ein paar Stellen mit einem scharfen Messer das Lammfleisch so einritzen, dass man die Knoblauchscheibe fast in die Öffnung eindrücken kann.

Sellerie und Möhren schälen in grobe Stücke schneiden.

In einem Schmortopf zunächst 1 EL Öl erhitzen.

Die gewürzte und mit Knoblauch gespickte Lammkeule im rauchendheißen Fett auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zwischenlagern.

Den zweiten EL Öl in den Topf geben, die Temperatur der Herdplatte etwas zurückdrehen und nacheinander die Zwiebelwürfel mit halbierten Knoblauchzehen, Möhren- und Selleriestückchen unter mehrmaligem Wenden sanft anbraten.



www.mamas-rezepte.de

1 großes oder zwei kleinere Lorbeerblätter, getrockneten Thymian und Rosmarinstängel oder abgezupfte Rosmarinnadeln hinzugeben und die Gemüsemischung mit Rotwein ablöschen. Danach den Wein bei starker Hitze etwa 2 Minuten einkochen lassen.

400 ml Lamm- oder Kalbsfond aus dem Glas oder Brühe darüber gießen und nochmals aufkochen lassen.

Während dieser Zeit den Backofen auf 220 ° C aufheizen, dabei den Backofenrost gleich im unteren Drittel der Backröhre einschieben.

Die angebratene Lammkeule in den Schmortopf auf die Gemüsemischung legen und den Topf mit Deckel zugedeckt in den heißen Backofen stellen.

Die Lammkeule zuerst bei 220 ° C zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Danach die zwei Tomaten an der Oberseite überkreuz einschneiden und neben die Lammkeule in den Topf legen.

Die Keule mit etwas Bratensaft begießen, die Temperatur vom Backofen auf 180 ° C zurückdrehen und auf diese Weise langsam weitere 100 Minuten schmoren lassen.

Dabei hin und wieder (etwa alle 20 Minuten) kurz den Deckel heben und die Lammkeule mit Bratensaft überziehen.

Nachdem die Lammkeule 100 Minuten bei 180 ° C geschmort wurde, mit einem Spieß in die Lammkeule einstechen und prüfen ob das Fleisch weich genug ist.

Ist dies der Fall kann man nun den Deckel abnehmen und die Lammkeule weitere 20 – 25 Minuten bei 180 ° C solange weiter braten, bis die Oberseite eine appetitliche zart knusprige Bräunung erreicht hat. Den Topf mit der Lammkeule aus der Röhre nehmen, den Backofen ausschalten, die Türe aber wieder schließen.

Die Lammkeule aus dem Topf heben, auf ein Stück Aluminiumfolie setzen und darin so einwickeln, das die gebräunte Oberseite unbedeckt bleibt.

So vor bereitet auf einem Teller liegend zum Warmhalten wieder in den noch heißen Backofen stellen.

Den Bratensaft samt Gemüseanteil durch ein Sieb in einen darunter stehenden Kochtopf durchseihen, dabei die Gemüsemischung fest mit einem Löffel ausdrücken und anschließend entsorgen.

Dies ist nun die Grundlage für die Bratensoße.

Je nachdem ob man viel oder weniger Soße benötigt, den Bratensaft bei großer Hitze etwa 10 - 15 Minuten offen einkochen und als Bratensaft zum Servieren verwenden.

Benötigt man mehr Soße diese etwas kürzer einkochen, eventuell mit etwas Brühe und Wein strecken und mit 1 TL Speisestärke in wenig kaltem Wasser angerührt, die Bratensoße damit leicht binden.

Zuletzt je nach persönlichem Geschmack mit Salz und Pfeffer und vorsichtig dosiert mit Madeirawein oder Portwein abschmecken.

Die Lammkeule aus der Backröhre nehmen, auswickeln und den darin enthaltenen Knochen kurz mit den Händen packen, leicht drehen und locker aus dem Braten herausziehen.

Anschließend die Lammkeule auf eine vorgewärmte Platte legen, in Scheiben schneiden und dünn mit Bratensaft oder leicht angedickter Bratensoße überziehen. Die übrige Soße gesondert zu Tisch bringen.

Dazu schmecken als Beilage, **Kartoffel Kürbis-Püree**, **Bratkartoffeln**, **Petersilienkartoffeln** oder

Rosmarin Kartoffelwürfel sowie eine beliebige Gemüsebeilage (**Ratatouille**, **Fenchelgemüse**, **Rotkraut usw.**) oder ein gemischter Salatteller.

Kalorienangaben

Bei 6 Portionen Lammkeule geschmort, enthalten 1 Portion mit Soße ca. 560 kcal und ca. 41 g Fett