



OSTER-LAMM

Traditionelle, aber dennoch unkomplizierte Variante

30



Minuten

VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

120



Minuten

PLUS WARTEZEIT

4



Genießer

ANZAHL DER PERSONEN

ZUTATEN:

- 1,5 kg Lammkeule, Knochen angelöst oder entfernt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1-2 Möhren
- 1 Stück Sellerie
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft (ca. 1-1,5 Zitronen)
- 1 Lorbeerblatt
- mehrere Thymian- und Rosmarinzweige (wenn getrocknete Gewürznadeln, dann jeweils mindestens 3 Teelöffel)
- 500 ml Fleischbrühe (heiß)
- 50 ml Rotwein
- Oliven- oder Sonnenblumenöl zum Anbraten der Keule

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- Speckbohnen und Kartoffelklöße
- Butterspätzle
- Tagliatelle
- Salzkartoffeln
- Rotkohl
- Rosenkohlblätter mit Butter und Speckwürfeln
- Polenta



Rezept direkt auf dem Smartphone oder Tablet anschauen?



SO GEHT'S:

1. Einen Bräter oder eine feuerfeste Form mit Deckel (alternativ eine Alufolie zum Abdecken) bereitstellen und ein paar Esslöffel Öl hineingeben. Den Backofen auf 160 °C Grad mittels Ober- Unterhitze vorheizen. In einem Topf die Brühe erhitzen.
2. Die Zwiebeln, Möhren und den Sellerie schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren.
3. Die Lammkeule mit einem Küchenpapier trocken tupfen, dann rundherum mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer einreiben. Dann im Öl von allen Seiten kräftig anbraten.
4. Das gewürfelte Gemüse, den Knoblauch und die Zwiebeln mit dem Tomatenmark beifügen und mit anrösten.
5. Mit dem Rotwein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Dann die heiße Fleischbrühe angießen, die Kräuter dazugeben und abgedeckt für zwei Stunden in den Ofen.
6. Zwischendurch immer mal mit Brühe begießen und einmal wenden.
7. Wenn die Keule gar ist, die Soße durch ein Sieb geben, ggf. entfetten und evtl. binden. Ich lasse die Soße jedoch ungebunden und reduziere diese lediglich ein. Dann mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecken. Das Fleisch aufschneiden und servieren.

TIPP: Wer mag, kann die Soße auch mit Sahne aufgießen und dadurch strecken und milder gestalten. Dann passt das Gericht gut zu Pasta und/oder Spätzle



Fleischerei Redemacher

DIE GENUSSMACHER SEIT 1897