

Lammkeule auf Schmorgemüse

Fleisch-Lamm

Vorbereitungszeit: 45 Minuten } 3¼ Stunde ¹
Zubereitungszeit: 180 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Lammkeule ohne Knochen ²	g	1400	2100
Staudensellerie	g	200	250
Zwiebeln	g	100	150
Möhren	g	200	250
Knoblauchzehen	St.	4	6
Tomaten getrocknet in Öl	g	70	100
Olivenöl	EL	4	6
Tomatenmark	EL	1	2
Rotwein	ml	200	300
Lammfond	ml	400	600
Rosmarinzweige	St.	2	3
Speisestärke evtl.	TL	1	2
Pfeffer und Salz			

VORBEREITEN:

1. Fett + Sehnen von der Keule entfernen. Innen + außen pfeffern und salzen. Mit Küchengarn zusammenbinden.

¹ Empfehlenswert Lammfond aus den Knochen sowie Suppengrün, Rotwein und Tomatenmark usw. selbst herstellen. Dafür sind weitere 3½ Stunden erforderlich.

² Keule beim Metzger ausbeinen lassen und die Knochen in zwei bis drei Stücke zersägen lassen.

2. Sellerie und Möhren in 5mm Würfelchen schneiden.
3. Zwiebel grob würfeln.
4. Tomaten abtropfen lassen, in 5mm Würfel schneiden.
5. Knoblauchzehen pellen und grob zerdrücken.

ZUBEREITUNG:

1. Keule bei starker Hitze in Öl anbraten. Herausnehmen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und je ein Drittel der Möhren und des Selleries im Öl 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten.
3. Tomatenmark zugeben und 30 Sekunden rösten
4. Mit Rotwein ablöschen und ihn auf die Hälfte einkochen.
5. Lammfond und 500 ml Wasser angießen.
6. Im Ofen ~ 3 h schmoren; Keule häufiger wenden.
7. Nach Garzeitende Keule herausnehmen, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen warm halten.
8. Sauce durchsieben. 10 Minuten einkochen lassen. Restliches Gemüse und die Tomaten zufügen und alles weitere 6-8 Minuten garen. Wenn erforderlich Sauce mit Speisestärke binden und dann noch 2-3 Minute garen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anrichten.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

Patate trifoliate / Rotwein

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	170	~ 3	

Kcal pro Portion: 398 Trennkost: E * R-261.DOC

