



Lammkeule mit Speckbohnen

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 1½ kg Lammkeule
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- je 2 Thymian- und Rosmarinstängel
- 2 Lorbeerblätter
- 500 ml Fleischbrühe
- 50 ml Rotwein (Alternative:
dunkler Fruchtsaft)
- 2 EL Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)



Zubereitung:

Die Keule waschen und parieren (Fett, Sehnen usw. weitgehend entfernen), mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft rundherum einreiben.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Das Fleisch rundherum in heißem Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und Farbe nehmen lassen. Mit der Brühe ablöschen, die Kräuter dazugeben und für ca. zwei Stunden im Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze schmoren lassen. Zwischendurch ab und zu mit Brühe und Rotwein begießen und das Fleisch etwa nach einer Stunde wenden.

Wenn das Fleisch gar ist, aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb geben, entfetten, noch einmal abschmecken und nach Bedarf binden.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, in die Soße legen und nochmals kurz warm werden lassen. Mit Speckbohnen und Kartoffelklößen servieren.

Guten Appetit!

