

Rezept

Rosa gebratene Lammkeule mit Rosmarin und Orangen

Ein Rezept von Rosa gebratene Lammkeule mit Rosmarin und Orangen, am 27.04.2024

Zutaten

3 kg Lammkeule (hohl ausgelöst ergeben das 2,2 kg)	1 Zweig Rosmarin
4-5 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 TL schwarze Pfefferkörner	2 Prisen schwarze Senfkörner
1 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale	1 TL Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
3 EL Olivenöl	100 g Möhren
100 g Knollensellerie	200 g Zwiebeln
4 EL Olivenöl	600-800 g Lammknochen, klein gehackt (fallen beim Auslösen an)
2 EL Tomatenmark	1 EL Mehl (Type 405)
500 ml kräftiger Rotwein (z.B. Cabernet Sauvignon)	1 l Lammfond (aus dem Glas)
1 Zweig Thymian	Küchengarn
Bratenthermometer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1130 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 120°C (Ober und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien.
- Die Kräuter waschen, trockenschütteln, abzupfen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Pfefferkörner und Senfkörner in einem Mörser fein zerstoßen, Orangenabrieb und Meersalz dazugeben und verrühren. Die Lammkeule kräftig damit einreiben und mit Küchengarn zusammenbinden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lammkeule darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten, wenden und noch 3 Min. anbraten. Das Bratenthermometer ins Fleisch stecken. Die Keule auf dem Rost (Mitte) mit einem Backblech als Tropfschutz darunter in 2 Std. 20 Min. rosa garen.
- Das Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf (24 cm Ø) erhitzen und die Knochen darin 10 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Zwiebeln und Gemüse dazugeben und 3 Min. rösten. Tomatenmark zugeben und 2 Min. braten, mit einem Schuss Rotwein ablöschen, mit Mehl bestäuben und verrühren. Flüssigkeit ganz einkochen. Den Vorgang 2-mal wiederholen. Lammfond und restlichen Rotwein angießen, die Sauce aufkochen und bei geringer Hitze 2 Std. offen köcheln. Durch ein Sieb geben, aufkochen und in 5 Min. sämig einkochen. Thymian einlegen, salzen und pfeffern.
- Fleisch bei einer Kerntemperatur von etwa 68° herausnehmen, in fingerdicke Scheiben schneiden und das Küchengarn entfernen. Bratensatz mit etwas Wasser lösen, zur Sauce geben und aufkochen. Das Fleisch mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passt Artischocken-Erbsen-Gemüse.