Rezept

Würziger Lammbraten

Ein Rezept von Würziger Lammbraten, am 29.04.2024

Zutaten

1	Lammkeule (ca. ,8 kg, mit Knochen)
2 Stängel	Salbei
15 Zweige	Thymian
2	Bio-Zitronen
	Salz
½ l	Rotwein
2 EL	Aceto balsamico
10	Knoblauchzehen
4 - 6 Zweige	Rosmarin
4 Stängel	Minze
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2 TL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

Zubereitung

1. Die Lammkeule parieren, also rundherum von den Sehnen und Häuten befreien.

2. Knoblauch schälen und in nicht zu dünne Stifte schneiden. Mit einem kleinen spitzen Messer in die Keule 30 - 40 kleine Taschen von 3 - 4 cm Tiefe stechen und dort die Knoblauchstifte hineinstecken.

3. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Die Zitronen heiß waschen, abtrocken und mit den Handflächen auf der Arbeitsfläche mit Druck rollen, damit der Saft sich innen löst. Die Schale dünn abschälen oder mit dem Zestenreißer dünne Streifen abziehen und fein hacken. Den Saft auspressen. Alles mit dem Olivenöl verrühren.

4. Die Lammkeule rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben und dann mit dem Kräuteröl bestreichen. Den Backofen auf 80° stellen und die Keule auf einem Backblech einschieben (Mitte). Einen Kerntemperaturfühler in die dickste Stelle der Keule einstechen. Den Rotwein angießen.

5. Die Keule im Ofen in ca. 3 Std. auf eine Kerntemperatur von knapp 60° bringen, dann ist das Fleisch wunderbar rosa und zart. Das Blech aus dem Ofen nehmen und den Bratensaft in einen Topf gießen. Die Keule zurück in den Ofen schieben und warm halten.

6. Den Bratensaft bei starker Hitze 3 - 4 Min. einkochen lassen. Die Butter unterschlagen und die Sauce mit dem Balsamico aromatisieren. Die Lammkeule in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.