

## Rezept

# Lammkeule mit Kräutermarinade

Ein Rezept von Lammkeule mit Kräutermarinade, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Lammkeule (mit Knochen, etwa 2,5 kg) | <b>4</b> Knoblauchzehen                |
| <b>2 EL</b> Olivenöl                          | Salz                                   |
| Pfeffer, frisch gemahlen                      | je 1 EL gehackter Rosmarin und Thymian |
| <b>2</b> Zwiebeln                             | <b>2</b> Lorbeerblätter                |
| ½ l Rotwein                                   | ¼ l Kalbsfond                          |
| <b>400 g</b> Zucchini                         | <b>400 g</b> Tomaten                   |
| <b>1 TL</b> Maisstärke nach Bedarf            |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

## Zubereitung

1. Die Lammkeule von allem Fett befreien und mit einem spitzen Messer alle 2 cm etwa ½ cm tief einstechen. Knoblauch schälen und in eine kleine Schüssel pressen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern zu einer Paste vermengen und die Keule damit rundum einreiben. Mindestens 6 Std. zugedeckt kalt stellen.
2. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Lammkeule in einen Bräter setzen, die Zwiebeln darum verteilen, Lorbeerblätter hinzufügen. Den Bräter in den heißen Ofen (Mitte) stellen und die Lammkeule in etwa 30 Min. braun braten, dabei hin und wieder wenden.
3. Die Hälfte des Rotweins und des Kalbsfonds angießen, die Hitze auf 180° (Umluft 160°) zurückschalten und die Keule weitere 1 ½-2 Std. garen, dabei drei bis vier Mal wenden, nach und nach die restliche Flüssigkeit darüber gießen.
4. Zucchini waschen, putzen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden, Tomaten kurz überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Das Gemüse 30 Min. vor Ende der Garzeit zur Lammkeule geben, salzen und pfeffern und alles offen fertig garen.
5. Die Lammkeule aus der Sauce nehmen und für 5-10 Min. warm gestellt ruhen lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen, wenn nötig mit Küchenpapier entfetten und eventuell mit in etwas kaltem Wasser angerührter Maisstärke binden.
6. Die Lammkeule mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Sauce getrennt dazuservieren. Als Beilage passt am besten cremige Polenta.