

## Rezept

# Lammkeule mit Speckbohnen

Ein Rezept von Lammkeule mit Speckbohnen, am 16.12.2025

## Zutaten

5	Knoblauchzehen	1 Bund	Rosmarin
2	unbehandelte Zitronen	1	Lammkeule (mit Knochen, 1,8 kg, beim Metzger vorbestellen)
4 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	500 g	Kenabohnen (ersatzweise grüne Bohnen)
12 Scheiben	Bacon (ca. 80 g)	2 EL	Butterschmalz
150 ml	Weißwein (ersatzweise Wasser)		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen, die Nadeln abstreifen. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Lammkeule mit 2 EL Öl einreiben und rundherum mit Rosmarin, Knoblauch und Zitronenscheiben belegen. In einen Gefrierbeutel geben und 23 Std. im Kühlschrank marinieren. Fleisch 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt.
3. Backofen auf 80° vorheizen. Keule aus dem Beutel nehmen, Zitronenscheiben, Knoblauch und Rosmarin entfernen. Fleisch mit Küchenpapier abtupfen, kräftig salzen, pfeffern und im restlichen Öl in einem flachen Bräter rundherum 8-10 Min. anbraten. Im Bräter in den Ofen (unteres Drittel) geben und darin 6 Std. garen.
4. 35 Min. vor Ende der Garzeit die Bohnen waschen und putzen, falls nötig, entfädeln. Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Bohnen darin in 5-6 Min. (grüne Bohnen in 6-8 Min.) bissfest kochen. Abgießen und in Eiswasser geben, damit sie ihre Farbe behalten.
5. Bohnen in 12 Portionen teilen, jede Portion mit 1 Scheibe Bacon umwickeln. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Bohnenbündel darin rundherum sanft braten, bis der Bacon Farbe annimmt, pfeffern. Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze warm halten, bis die Lammkeule fertig ist.
6. Ofentemperatur auf 220° erhöhen, Grill dazuschalten. Restliches Butterschmalz mit 1 Prise Salz schmelzen, das Fleisch damit bestreichen. Wein in den Bräter gießen, Lammkeule im Ofen in 10-12 Min. goldbraun grillen, dabei einmal wenden.
7. Lammkeule aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch in Scheiben vom Knochen schneiden. Mit dem Bratsaft aus dem Bräter und den Bohnenbündeln auf vorgewärmten Tellern servieren.