

Rezept

Lammkeule mit weißen Bohnen

Ein Rezept von Lammkeule mit weißen Bohnen, am 07.08.2024

Zutaten

FÜR DIE BOHNEN:

300 g getrocknete weiße Bohnen	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	100 g geräucherter durchwachsener Speck (mit Schwarte)
Salz	4 Tomaten
3 EL Olivenöl	Pfeffer

FÜR DAS LAMM:

1,2 kg Lammkeule (ohne Knochen)	3 Zweige Rosmarin
8 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
4 EL weiche Butter	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
1 Möhre	1 Tomate
2 Stangen Staudensellerie	4-6 EL Olivenöl
1/4 l Weißwein (ersatzweise Lammfond)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Bohnen in reichlich Wasser 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und mit 1 1/2 l frischem Wasser in einen Topf geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides getrennt fein würfeln. Rosmarin und Thymian waschen, mit Zwiebel, der Hälfte des Knoblauchs und dem Speck zu den Bohnen geben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. 30 Min. kochen lassen, bis die Bohnen gar, aber nicht zu weich sind, erst am Schluss salzen. Die Garzeit kann je nach Lagerzeit oder Qualität der Bohnen sehr variieren, deshalb immer wieder mal probieren.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Lammkeule waschen, trocken tupfen, eventuell Fett und Sehnen wegschneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Hälfte davon beiseitelegen, die Blättchen der anderen Hälfte fein hacken. Knoblauch schälen, 1 Zehe in dünne Stifte schneiden, die andere zu den gehackten Kräutern pressen. Butter ebenfalls dazugeben und mit einer Gabel alles gut vermengen, salzen, pfeffern und kalt stellen. Die Keule rundherum mit einem spitzen Messer einstechen und je 1 Knoblauchstift und 2 Rosmarinnadeln (von den beiseitegelegten Zweigen) hineinstecken, Fleisch salzen und pfeffern. Zwiebel und Möhre schälen, Tomate und Sellerie waschen und putzen. Das Gemüse in Stücke schneiden.

3. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen, darin die Keule rundherum bei starker Hitze anbraten. Überschüssiges Bratfett eventuell abgießen, Gemüse und übrige Kräuterzweige in den Bräter geben und die Hälfte der Kräuterbutter auf der Keule verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 15 Min. garen, dann den Wein zugießen und die Keule ca. 1 Std. weitergaren, dabei nach der Hälfte der Garzeit den Rest der Kräuterbutter darauf verteilen.
-
4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei den Kochsud auffangen. Speck und Kräuterstängel herausfischen. Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, darin den übrigen Knoblauch andünsten. Tomaten dazugeben, salzen, pfeffern und bei starker Hitze 1-2 Min. kochen. Bohnen untermischen, eventuell etwas Kochsud angießen, salzen und pfeffern. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz zugedeckt ruhen lassen. Währenddessen die Sauce durch ein feines Sieb gießen (Gemüse gut auspressen), auffangen und in einem Topf 3-4 Min. bei starker Hitze einkochen lassen, salzen und pfeffern. Das Lammfleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce, den Bohnen und Baguette servieren.