

Braten Rezepte

Gebratene Lammkeule

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Fleisch, Lamm, Tomate

1	Knoblauchknolle	8	Essl. Olivenöl
	-Mindesten	2	Zwiebeln
	einige Rosmarinzweige	1	kg Tomaten
1	Lammkeule von 2 kg	1	Zweig Thymian
	Salz	1	Zweig Rosmarin
	schwarzer Pfeffer f.a.d.M.		

Knoblauchzehen schälen und längs halbieren. Rosmarin abbrausen, trocken tupfen und kleine Zweige abknipsen. Backofen auf 220° C vorheizen. Die Lammkeule rundum mit Salz und Pfeffer einreiben, dann mit einem scharfen Messer Schlitz in die Oberfläche schneiden und jeweils mit einer halben Knoblauchzehe und einem Rosmarinzweig spicken.

Die Fettpfanne des Backofens mit 3 Esslöffel Olivenöl einpinseln und die Lammkeule zusammen mit einigen Rosmarinzweigen drauflegen, mit 3 Esslöffeln Olivenöl gleichmäßig beträufeln und 15 Minuten braten. Dann die Temperatur auf 190° C reduzieren und etwa 1 Stunde garen, dabei immer wieder mit dem Olivenöl bepinseln.

Backofen ausschalten und die Lammkeule 15 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann. Die Lammkeule mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen, fein hacken und in Olivenöl andünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, grob hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Rosmarin dazugeben. 30 Minuten köcheln lassen, die Kräuterzweige herausnehmen, die Sauce pürieren, abschmecken und zum Lamm reichen.

Bei dieser Garzeit ist das Fleisch noch rosa. Falls Sie das nicht mögen, lassen Sie das Fleisch einfach 10-15 Minuten länger garen.

Beilage: Kartoffel - Lauch - Gratin

Getränk: Kräftiger Rotwein, z.B. Côte du Rhone