

Toskanische Lammkeule

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

4
Std.

NIVEAU



600 g Kartoffeln (festkochend)
2 Zweig(e) Rosmarin
60 ml Olivenöl
grobes Meersalz

Besonderes Zubehör

Thermometer
Bräter

Ich kann mich noch lebhaft an meinen leckersten Lamnbraten zurückerinnern. Der Geschmack liegt mir noch auf der Zunge, obwohl das Vergnügen schon einige Jahre zurück liegt. In den toskanischen Bergen bereiteten unsere Ferienhaus-Vermieter einen unglaublichen Braten zu. Frischer Rosmarin und Thymian aus dem heimischen Garten. Fenchelsamen und Lammkeule vom Markt im beschaulichen Stadtkern. Die Kräuter wurden gehackt und zusammen mit Olivenöl in das Lamm massiert. Im "Forno" glühten schon Holzschelte als wir den Braten hineinschoben. Die Kartoffeln kamen die letzte Stunde zum unvergleichlich lecker duftenden Lamm in den Holzofen. Ein gutes Glas Rotwein und die toskanische Landschaft taten ihr Übriges für eine unvergessliche Erfahrung.

Ok, so viele Berge haben wir hier nicht und auch das Wetter und die Landschaft sind anders. Aber das hält dich nicht davon ab, deinen Liebsten den leckersten Lamnbraten und damit auch ein Stück Urlaub zu servieren.

- 1 -

Für die Lammkeule Fenchelsamen, Rosmarin, Thymian mit dem Salz sehr fein hacken. Lammkeule gründlich mit Öl einreiben und Gewürzmischung großzügig auf allen Seiten andrücken.

- 2 -

Zutaten für 4 Portionen

Für die Lammkeule

1,5 kg Lammkeule
50 ml Olivenöl
6 Zweig(e) Rosmarin
6 Zweig(e) Thymian
15 g Fenchelsamen
5 Knoblauchzehen
Salz

Für die Sauce

4 Möhren
1/2 Knollensellerie
4 Stangen Sellerie
1 Lauchstange
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 Zweig(e) Rosmarin
3 Zweig(e) Thymian
5 g Fenchelsamen
400 ml Rotwein
100 ml süßer Sherry
500 ml Wasser
2 Esslöffel Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln

Toskanische Lammkeule

Ofen auf 110 °C (Umluft) vorheizen.

- 3 -

Möhren, beide Sellerie, Zwiebeln, Lauch und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Thymian, Rosmarin und Fenchelsamen in einen Bräter geben und mit 4 EL Olivenöl beträufeln.

- 4 -

Lamm auf das Ofenrost legen und mittig in den Ofen schieben. Bräter mit Gemüse auf dem Boden genau unter dem Braten platzieren.

- 5 -

Thermometer in die dickste Stelle des Lamms stechen und ca. 3 Stunden garen, bis die Kerntemperatur 60 °C erreicht hat. Nach 1 1/2 Stunden Gemüse aus dem Ofen holen und in einen großen Topf umfüllen. Leeren Bräter wieder unter das Lamm schieben.

- 6 -

Gemüse auf starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Tomatenmark hinzugeben und 2 Minuten mitrösten lassen.

- 7 -

Mit Sherry ablöschen und 4 Minuten einköcheln lassen. Rotwein und Wasser hinzugeben und 1 Stunde kochen lassen.

- 8 -

Kartoffeln vierteln und auf ein Backblech legen. Olivenöl, Salz und Rosmarinnadeln gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilen und für ca. 1 Stunde mit in den Ofen geben, bis die Kartoffeln braun und weich sind.

- 9 -

Sauce durch ein feines Sieb in einen kleineren Topf passieren und auf mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis sie eine sämige Konsistenz bekommen hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 10 -

Kartoffel-Blech auf die unterste Schiene geben. Lamm-Rost auf eine der oberen Schienen einschieben und Ofen auf 200 °C Umluft-Grill einstellen. Lamm von allen Seiten knusprig anrösten.

- 11 -

Braten aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Mit Kartoffeln und Sauce servieren.