

Lammkeule



4 bis 5 Personen

1 Lammkeule
ca 1,8 kg mit Knochen

15 Schalotten (ganz)
und 3 Knoblauchzehen halbiert

Thymian, Rosmarin

1 EL Tomatenmark

1 Glas Rotwein (muss nicht sein)

¼ l Hühnerbrühe o.ä.

- > Haut und Fett entfernen
- > mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben,
mit Knoblauch spicken
- > im Bräter mit Olivenöl und Butter rundherum anbraten

> mitbraten

> ganze Zweige, zugeben

> anschwitzen

> ablöschen

> angießen

> im Ofen bei 165° Umluftgrill garen

Kerntemperatur 75° – 80 ° (etwa 90 bis 120 Min. je nach Wunsch rosa oder durch), 2 mal umdrehen, öfter übergießen.

Keule aus dem Bräter nehmen und 10 bis 30 Min. im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Soße evtl. verlängern und abschmecken.

Servieren mit Couscous-Hirse und Ratatouille oder gebratenem mediterranen Gemüse.



Guten Appetit!