

Lammkeule aus dem Ofen

Zutaten:

1 Lammkeule mit Knochen (1½ kg)
1 Zweig frischer Rosmarin
1 TL schwarze Pfefferkörner
grobes Meersalz
50 g Butter
2 Zwiebeln
2 Möhren
1 Stange Lauch
½ Sellerieknolle
1 EL Öl
¼ l Weißwein
200 g saure Sahne
2 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

Die Lammkeule häuten und die Fettschicht bis auf einen ganz dünnen Rest abschneiden. Das Fleisch trockentupfen. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Pfefferkörner mit gut 1 TL Meersalz im Mörser zerdrücken, den Rosmarin zugeben und ein wenig zerreiben, bis er Aroma abgibt.

Die Butter zerlassen und die Gewürze darin kurz erwärmen. Die Lammkeule rundum damit bepinseln. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln, Möhren, Lauch und Sellerie waschen bzw. putzen und in ½ cm breite Streifen schneiden. In einem Bräter das Öl erhitzen, das Gemüse darin leicht anrösten.

Die Lammkeule auf das Gemüse setzen, in den Ofen (Mitte, Umluft: 180°) schieben, etwas Wein angießen und 30 Min. garen. Die Keule vorsichtig wenden, den restlichen Wein angießen und das Fleisch 45 Min. bis 1 Std. braten.

Die Keule auf eine Servierplatte heben und im abgeschalteten Ofen 15 Min. ziehen lassen. Den Bratfond mit ½ l Wasser loskochen, durch ein Sieb streichen und das Fett abschöpfen.

Die Sahne mit Stärke verrühren, in die Sauce rühren und aufkochen lassen, bis die Sauce gebunden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, extra servieren.

Guten Appetit!

