

Lammbraten aus der Keule

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Lammkeule 1,5kg
- 1 Sellerie
- Thymian & Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- Salz & Pfeffer
- 2 Karotten

Zubereitung:

Die Lammkeule waschen und trocken tupfen. Von allen Seiten kräftig würzen und mit ein wenig Wasser mit der Fleischseite nach unten in Bräter/ Pfanne/ Topf geben.

Das Gemüse putzen, grob zerteilen in die Pfanne dazu. Den Bräter in den vorgeheizten Backofen (220°C) schieben. Die Keule ca. 2 Stunden schmoren lassen. Flüssigkeit immer wieder nachfüllen.

Nach 2 Stunden den Braten wenden und die Temperatur auf 190°C reduzieren. Den Braten weitere 2 Stunden im Ofen lassen.

Am Ende Fleisch herausnehmen und etwas ruhen lassen. Währenddessen den Bratensatz mit Wasser loskochen und das Gemüse durch ein Sieb in Soße hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mögliche Beilagen:

Spätzle, Nudeln