

Gefüllte Lamm-Keule mit jungen Möhren

Für 4 Personen

150 g Kichererbsen	3 Zwiebeln	3 Zweige Thymian
1 Bund Salbei	2 Zehen Knoblauch	6 EL Olivenöl
2-3 Scheiben Toastbrot	Salz	1 Lammkeule mit Knochen (1 kg)
200 ml Rotwein	2 EL Sojasauce	300 ml Lammb Brühe
1 Bund junge Möhren	3 Schalotten	2 EL Butterschmalz
Zucker	3 Stangen Staudensellerie	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Kartoffelstärke	2-3 EL Sesampaste (Tahin)	1 Prise Piment-d´Espelette

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian und Salbei abspülen, trocken schütteln. Eingeweichte Kichererbsen mit Zwiebelwürfeln und Thymian in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen und weich kochen (ca. 1,5 Stunden).

Restliche Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Salbei hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel und Salbei in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Toastbrot fein cuttern bzw. zerbröseln und zugeben, mit feingehacktem Knoblauch und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Von der Lammkeule den Röhrenknochen auslösen, dann die Keule mit der Kräuter- Zwiebel-Mischung füllen, mit Küchengarn binden, salzen. Die Keule in einem Bräter mit 2 EL Olivenöl rundherum anbraten, dann bei 120 Grad im Ofen ca. eine Stunde garen.

Den Knochen falls möglich hacken, sonst im Ganzen in einer Pfanne anbraten, mit Rotwein und Sojasauce ablöschen, restliche Zwiebel zugeben, mit Lammb Brühe auffüllen und köcheln lassen.

Möhren schälen und zurechtschneiden. Schalotten würfeln und mit den Möhren in Butterschmalz andünsten mit Salz und Zucker würzen, bei sehr kleiner Flamme ca. 15 Minuten gar dünsten.

Staudensellerie waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In 1 EL Olivenöl anbraten mit Salz und Zitronensaft abschmecken, bissfest dünsten.

Den Saucenansatz passieren, falls nötig noch etwas einkochen, mit Kartoffelstärke binden.

Die gekochten Kichererbsen abgießen, einige Kichererbsen zur Seite stellen. Restliche Kichererbsen pürieren, mit 2 EL Olivenöl, Sesampaste, Salz und Piment d´Espelette abschmecken, ganze Kichererbsen untermischen.

Lammkeule aus dem Ofen nehmen, alle Fäden abmachen und in Scheiben aufschneiden. Fleisch mit Kichererbsenpüree, Staudensellerie und Möhren anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. April 2015