

Geschmorte Lammkeule mit grünen Bohnen

Für 4 Personen

Für die Lammkeule:

1 Lammkeule mit Knochen (1,5 kg)	1 TL Salz	1 TL Ingwerpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Lavendel	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	500 ml Lammbrühe	1 TL Honig

Für die Bohnen:

800 g grüne Bohnen	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	2 Zweige Bohnenkraut
1 Prise Muskat		

Die Keule von Fett und Sehnen befreien. Salz, Ingwerpulver und Kreuzkümmel miteinander mischen und die Lammkeule gut mit der Mischung einreiben.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln.

Lavendel, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenschütteln.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In einem Bräter (mit hitzebeständigem Griff) Butterschmalz erhitzen und die Keule darin rundherum goldbraun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu der Keule in den Bräter geben und mitbraten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind. Lavendel, Rosmarin und Thymian dazugeben. Bräter in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 15 Minuten die Keule wenden und die verdampfte Flüssigkeit mit Brühe auffüllen.

Das Fleisch in regelmäßigen Zeitabständen wenden, damit es immer wieder eine andere Seite mit dem Sud in Kontakt kommt und so den Geschmack annimmt. Lammkeule, je nach Größe, ca. 1,5 Stunden im Ofen weich garen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf in Salzwasser die Bohnen ca. 10 Minuten kochen. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Das Bohnenkraut und die Bohnen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und einmal durchschwenken.

Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratensatz im Bräter mit der restlichen Brühe lösen, einmal aufkochen. Die Kräuterzweige entfernen. Mit einem Mixstab die Schmorflüssigkeit pürieren.

Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Honig abschmecken.

Die Lammkeule in Stücke schneiden und mit der Sauce und den Bohnen anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Jacqueline Amirfallah am 08. April 2020