

## Toskanische Lamm-Keule

### Für 4 Portionen

200 g Bohnen, rote	Salz	1 kg Lammkeule ohne Knochen
4 Knoblauchzehen	1 EL Thymian	1 EL Rosmarin
1 EL Oregano	Olivenöl, Pfeffer	1 Dose Tomaten, geschält
$\frac{1}{4}$ L Rotwein		

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Anschließend in frischem Salzwasser nicht zu weich kochen.

Die Lammkeule unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, eventuell mit einer Küchenschnur binden. Die Knoblauchzehen schälen, in Stifte schneiden und die Lammkeule damit spicken. Die Kräuter mit dem Öl vermischen und die Keule damit gleichmäßig einstreichen und salzen. Die Keule in einem Schmortopf auf allen Seiten anbraten.

Die Tomaten pürieren und mit dem Sud und dem Rotwein zur Lammkeule geben. Das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten schmoren lassen.

Kurz vor Garende die abgetropften Bohnen dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 07. Mai 2024