

Gefüllte Lamm-Keule mit Couscous

Für 4 Personen

Lammkeule:

1 (1,5-2) kg Lammkeule	1 kg Lamm- und Kalbsknochen	250 g cremiger Schafskäse
1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
Olivenöl	1 Bund Suppengrün	2 Zwiebeln
4 Tomaten	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ l Weißwein

Couscous:

300 g Couscous	1 Dose Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ l Schmorsud
$\frac{1}{4}$ l Wasser	2 Frühlingszwiebeln	3 EL Knoblauchgrün
$\frac{1}{2}$ Endiviensalat	1 kleine Chilischote	Zitronen-Schale
2-3 EL weiche Butter	1 EL Ras-el-Hanout	1-2 EL Arganöl

Lammkeule:

Die Lammkeule vom Schlachter entbeinen lassen. Die Innenfläche mehrmals vorsichtig anschneiden, sodass man ein gleichmäßig großes und schieres Fleischstück hat. Das Suppengemüse und die Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Lammkeule auf der Innenfläche salzen und pfeffern und großzügig mit Schafs- oder Ziegenkäse bestreichen. 1 Zweig Rosmarin und $\frac{1}{2}$ Bund Thymian hacken. Den grünen Knoblauchstiel und $\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle ebenfalls hacken. Die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen oder in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Gewürze auf den Käse streuen. Das Fleischstück einrollen und mit Küchengarn mehrmals fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten goldbraun anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Gemüse darin anrösten.

Weißwein und die gleiche Menge Wasser hinzufügen, die restlichen Kräuter und den restlichen Knoblauch dazugeben. Den Braten auf das Gemüse legen und den Topf verschließen.

Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde auf dem Herd oder bei 160 Grad im Ofen garen. Die Garzeit verlängert sich dann etwa um $\frac{1}{4}$ Stunde.

Wenn das Fleisch fertig ist, den Sud durch ein Sieb gießen und die Schmorzutaten auffangen. Etwas Flüssigkeit zurück in den Topf füllen und den Braten darin warm stellen.

Couscous:

Knoblauch und Frühlingszwiebeln in feine Ringe oder Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und hacken. Die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen oder in feine Streifen schneiden. Das Couscous in eine flache Schüssel streuen. Nach und nach im gleichen Verhältnis heißes Wasser und Bratensud hinzufügen und unterrühren. Die genaue Mengenangabe für die benötigte Flüssigkeit steht auf der Verpackung. Der feine Gries sollte jedenfalls nicht in der Flüssigkeit schwimmen, sondern körnig bleiben. Ras el Hanout, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Chili und Kichererbsen unterheben und alles mit etwas Salz und Arganöl würzen.

Das Couscous möglichst abgedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Endiviensalat waschen und in kleine Stücke zupfen. Das Couscous nochmals abschmecken und mit den Endivienblättern vermengen.

Servieren:

Die Lammkeule in Scheiben schneiden und auf Teller legen. Mit der restlichen Bratensoße begießen. Das Couscous dazu servieren.

Rainer Sass am 05. April 2020