

Lamm-Keule mit Gorgonzola, Kardamom-Möhren, Bohnen

Für 4-6 Personen:

| | | |
|------------------------|------------------|---------------------------|
| Zutaten | 1 Lammkeule | 200 g Gorgonzola |
| 8 Zehen Knoblauch | 12 Schalotten | 500 ml trockener Weißwein |
| 500 ml Brühe | 2 Rosmarinzweige | 1 Bund Thymian |
| 1 kg festk. Kartoffeln | Salz, Pfeffer | Olivenöl |
| 1 Zitrone | | |

Für die Möhren mit Kardamom:

| | | |
|--------------------|--------------|---------------------|
| 7 Möhren | 1 EL Zucker | 1 EL Butter |
| 2 EL Olivenöl | 100 ml Brühe | 0,5 Bund Petersilie |
| 3 Kapseln Kardamom | Salz, Zucker | |

Für die Bohnen:

| | | |
|--------------------|-------------|---------------|
| 500 g grüne Bohnen | 1 EL Butter | 1 EL Olivenöl |
| Salz | | |

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Lammkeule säubern, dickere Fettschichten entfernen. Knoblauch schälen und längs halbieren oder vierteln. Mit einer Messerspitze ringsherum kleine Taschen in das Fleisch schneiden und die Knoblauchstifte hineinschieben. Das geht am besten entlang des Mittelknochens und zwischen den Muskeln.

Knoblauchmenge nach Geschmack.

Schalotten schälen und vierteln. Lammkeule salzen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Lammkeule rundum gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit etwas Weißwein lösen. Die Keule in einen Bräter oder auf ein hohes Backblech legen. Die Oberfläche pfeffern und großzügig mit Gorgonzola bestreichen. Ein Stück sollte für das spätere Bestreichen übrig bleiben. Rosmarinnadeln und Thymianzweige auf der Lammkeule verteilen. Die Schalotten drumherum legen. Wer mag, kann auch Knoblauchzehen hinzufügen.

Bratensud aus der Pfanne, Weißwein und Brühe auf das Backblech gießen.

Die restlichen Kräuter hinzufügen. Die Keule zunächst 30 Minuten bei 200 Grad garen, dann die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und die Keule weitere 45 Minuten garen. Zwischendurch den restlichen Gorgonzola hinzufügen, außerdem das Fleisch regelmäßig mit dem Schmorsud begießen. Bei Bedarf weitere Brühe oder Wein hinzufügen.

Kartoffeln schälen und in Schiffchen schneiden. 30-40 Minuten vor Garende mit auf das Backblech legen.

Wenn beim Einstechen kein roter Fleischsaft mehr austritt, ist die Keule perfekt gegart. Die Kerntemperatur am besten zusätzlich mit einem Fleischthermometer prüfen. Bei 60-65 Grad ist der Fleischkern medium gegart. Bei 70 Grad ist das Fleisch immer noch schön saftig, aber innen kaum noch rosa. Durchgegart sollte das zarte Lammfleisch möglichst nicht sein, sonst wird es zu trocken.

Den Bratensud durch ein Sieb in einen Topf geben, nach Geschmack salzen, pfeffern und gegebenenfalls noch etwas Blauschimmelkäse hinzufügen.

Für die Möhren mit Kardamom:

Möhren putzen und in dickere Stücke schneiden. 4-5 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Kardamom-Kapseln andrücken. Petersilie säubern und fein hacken. Butter und Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die abgetropften Möhren, etwas Brühe und den Kardamom hineingeben. Bei mäßiger Hitze 2-3 Minuten schmoren. Die Möhren zum Schluss etwas salzen, zuckern und mit der Petersilie bestreuen.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen und 8-10 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren etwas Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin schwenken. Etwas salzen.

Anrichten:

Den Braten in Scheiben schneiden und mit der aromatischen Soße servieren.
Dazu die Kartoffeln und Schalotten vom Blech sowie Möhren und Bohnen reichen.

Rainer Sass am 01. April 2024