

Lamm-Keule mit Rosmarin-Polenta-Püree

Für 8 Personen:

Lammkeule:

1 Lammkeule (2,2 kg)	300 g Naturjoghurt	3 Zwiebeln
100 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ kleine Karotte	1 EL Öl
1 TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ -1 EL Tomatenmark	350 ml Hühnerbrühe
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	1 TL Speisestärke
1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer	1 Streifen Zitronenschale
1 Stück Vanilleschote	1 Stück Zimtrinde (2 cm)	2 Zweige Thymian

Rosmarin-Polenta-Püree:

1 L Gemüsebrühe	1 L Milch	2 Lorbeerblätter
250 g Instant-Polenta	1 EL Rosmarinnadeln	2 EL geriebener Parmesan
50 g braune Butter	mildes Chilusalz	geriebene Muskatnuss

Für die Lammkeule 1 bis 2 Tage im Voraus das Fleisch rundum mit Joghurt bestreichen, in einen Gefrierbeutel legen und im Kühlschrank 1 bis 2 Tage marinieren.

Am (über-)nächsten Tag den Backofen auf 120°C vorheizen. Zwiebeln, Sellerie und Karotte schälen und in etwa 1 $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Den Joghurt mit Küchenpapier von der Lammkeule abtupfen. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Keule darin rundum anbraten und wieder herausnehmen.

Den Puderzucker in die Pfannestäuben, bei milder Hitze hell karamellisieren und die Gemüseswürfel darin andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit etwas Brühe ablöschen und alles in einen Bräter füllen. Die restliche Brühe dazugießen, die Lammkeule darauflegen und im Ofen auf der untersten Schiene etwa 2 $\frac{1}{2}$ Stunden rosa garen. Dabei ab und zu mit Bratenfond beträufeln.

Nach 2 Stunden Lorbeerblatt und Pfefferkörner in die Sauce geben.

Die Keule aus dem Bräter nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb gießen und das Gemüse etwas ausdrücken. Die Sauce in einem Topf aufkochen. Die Stärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese leicht sämig bindet. Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Vanilleschote, Zimt und Thymian hinzufügen und knapp unter dem Siedepunkt wenige Minuten ziehen lassen. Die Würzzutaten wieder herausnehmen und die Sauce mit Chilusalz abschmecken.

Für das Rosmarin-Polenta-Püree die Brühe mit Milch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann Rosmarin, Parmesan und braune Butter unterrühren und die Polenta mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Zum Servieren die Lammkeule in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Rosmarin-Polenta-Püree danebensetzen.

Alfons Schuhbeck am 23. Mai 2024