Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Rosa gebratene Lammkeule

Hauptspeise Fleischgerichte Low Carb Österreichisch Weihnachten Winter

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●●○○

Die Lammkeule von Fett und Häuten befreien. Mit Olivenöl bestreichen und mit Rosmarin, Thymian und Pfeffer einreiben. Dann das Fleisch in einen Gefrierbeutel legen, verschließen und über Nacht im Kühlschrank marinieren. Dabei öfters wenden. Die Lammkeule aus der Folie nehmen, mit Salz würzen und in einer Bratpfanne in heißem Olivenöl rundum bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben, mit der Suppe aufgießen und zugedeckt im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene bei 160 °C etwa 3,5 Stunden dünsten.
Das Fleisch in Abständen von 30 Minuten regelmäßig wenden. Das Lamm aus dem Rohr nehmen und etwa 10 Minuten rasten lassen. Das Fleisch vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden und mit dem Saft auf Tellern anrichten.

Als Beilage passt cremige Polenta, Kartoffelpüree oder frisches Baguette.

ZUTATEN

- 1 Lammkeule mit Knochen (ca. 2,2 kg)
- 2 EL Olivenöl zum Bestreichen
- 1 EL Rosmarin getrocknet
- 1 EL Thymian getrocknet
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- 4 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 0,5 l Hühnersuppe