



Lammkeule mit Liebstöckel

8 Portionen

1 Lammkeule (ca. 2,5 kg)
350 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 TL Meersalz
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL weiße Pfefferkörner
2 TL Zucker
250 ml Rinderbrühe
250 ml trockener Weißwein (z. B. Weißburgunder)
5 EL Öl
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin
1 paar Zweige Liebstöckel
1 EL Butterschmalz
2-3 EL Speisestärke

Zwiebeln schälen und grob schneiden
Knoblauch pellen und sehr fein schneiden
Salz, Pfeffer und Zucker im Mörser zerstoßen, Pfeffer vorher in einer Pfanne anrösten
Das Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben
Rosmarinblätter abzupfen und grob hacken
Liebstöckel klein schneiden
Brühe, Wein, Öl, Knoblauch, Lorbeerblatt, Rosmarin und Liebstöckel in eine Schüssel geben
Das Fleisch mindestens eine Stunde darin marinieren, evtl. zwischendurch begießen bzw. wenden

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtrocknen, Gewürzreste entfernen. In einem ovalen Bräter im Butterschmalz rundherum anbraten. Die Marinade durch ein Sieb gießen, den Inhalt des Siebes zum Fleisch geben und sofort mit einem Teil der Marinade ablöschen. Bei max. 100° ca. 4-5 Stunden (1 Std./500g bei kleineren Keulen) in den Ofen geben. Bei Bedarf etwas Marinade nachgießen. Die Keule aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und im warmen, aber geöffneten Backofen ruhen lassen. Die restliche Marinade zufügen, ein paar Minuten kochen lassen und die Soße mit in Wasser oder Wein verrührter Speisestärke binden. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, sollte aber nicht erforderlich sein.

Dazu: Knoblauchbohnen und Petersilienkartoffeln

Getränk: Trockener Weißwein, am besten derselbe, in dem das Fleisch mariniert wurde

Man kann vor dem Braten den Knochen auslösen. Den Braten dann aber zusammenbinden. Die Handhabung beim Aufschneiden ist so leichter. Dies ist aber der einzige Vorteil. Anders bleibt das Fleisch saftiger und das Fleisch gart gleichmäßiger. Durch die über den Knochen aufgenommene Hitze erfolgt ein Garen auch von innen heraus.