

# El Stefano

## Koch aus Leidenschaft

[www.el-stefano.de](http://www.el-stefano.de)

## Lammkeule im Gemüsebeet

### Zutaten für 4-6 Personen:

- 2 kg Lammkeule
- 750 g Kartoffeln (kleine Kartoffeln)
- 200 ml Gemüsebrühe (Instand)
- 500 ml Rotwein
- 100 g Frühstücksspeck
- 500 g Prinzessbohnen
- 100 g Creme fraiche
- 1 Pack Suppengemüse
- 1 Knoblauchknolle
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3-4 Mohrrüben
- 1 Bund frischer Rosmarin
- ½ Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Thymian
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Butterschmalz
- 1 Esslöffel grobes Meersalz
- Salz und Pfeffer





### **Zubereitung (Zeit:45 Minuten)**

Spülen Sie die Lammkeule kurz ab und tupfen Sie diese mit Küchenpapier trocken.

Putzen und schneiden Sie das Suppengemüse und die Möhren in grobe Stücke. Schälen Sie die Frühlingszwiebel und teilen Sie diese ebenfalls in Stücke. Schälen Sie die Zwiebeln und vierteln diese. Geben Sie alles in einen großen Bräter.

Stechen Sie mit einem spitzen Messer 5-6 Taschen in die Lammkeule und stecken Sie jeweils eine ganze Knoblauchzehe und einen Zweig Rosmarin hinein. Reiben Sie die Lammkeule mit grobem Meersalz ein und pfeffern Sie die Keule. Legen Sie die übrigen Knoblauchzehen und Rosmarinzweige auf das Gemüse.

Geben Sie den Wein und die Gemüsebrühe hinzu und streuen Sie den Thymian darüber. Verschließen Sie den Bräter komplett mit Alufolie .

## **Backen**

Heizen Sie den Ofen auf 200° Grad vor (Ober- und Unterhitze) und stellen Sie den Bräter auf ein Gitter auf die zweite Schiene von unten. Die Lammkeule bleibt für 3 Stunden ohne zu begießen im Ofen. Nehmen Sie anschließend die Alufolie ab und gießen Sie den Bratensaft mit der Hälfte vom Gemüse in einen Topf. Lassen Sie die Lammkeule für 1 Stunde im Ofen

bei 160° Grad. Stellen Sie dann den Ofen aus und lassen Sie den Braten für 30 Minuten ausruhen (im geschlossenen Ofen). Danach sollte sich der Knochen ohne Mühe aus dem Fleisch ziehen lassen. Entfernen Sie die Knoblauchzehen und den Rosmarin und schneiden Sie den Braten auf.

Montieren (verquirlen) Sie die Sauce mit einem Stabmixer auf und binden diese mit Creme fraiche ab. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab und geben 2 Esslöffel Preiselbeeren hinzu. Kurz vor dem Servieren geben Sie die gehackte Petersilie dazu.

## **Bohnenbündchen im Speckmantel**

Geben Sie die Prinzessbohnen in einen großen Topf mit 100 ml Wasser und lassen Sie diese bei starker Hitze für 7-8 Minuten kochen. Dabei mehrmals mit geschlossenem Deckel schwenken. Danach die Bohnen in kaltes Eiswasser geben (so bleibt die Farbe der Bohnen erhalten). Anschließend wickeln Sie ca. 7-8 Bohnen in einen Streifen Frühstücksspeck und braten die Bündchen rundherum in Butter für 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

## **Kartoffeln**

Kartoffeln mit Schale kochen und anschließend abziehen. Dann die kleinen Kartoffeln mit Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundherum kross braten und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Tipps**

- Sie können auch Lammschulter verwenden. Diese ist ebenso lecker und günstiger im Preis. Die Garzeiten bleiben dabei gleich.
- Verwenden Sie gefrorene Bohnen. Das Schmorgemüse besteht aus Sellerie, Lauch, Möhren und Petersilienwurz, es können aber auch Steckrüben oder andere Gemüse der Saison verwendet werden.
- Legen Sie Dörripflaumen oder Datteln zum Gemüse. So erreichen Sie ein völlig neues Geschmackserlebnis.
- Trinken Sie denselben Wein den Sie zum Kochen verwenden.

*Ein tolles Gericht, nicht nur für die Osterfeiertage!*



el Stefano wünscht Guten Appetit!