

Lammkeule, 6 Stunden im Ofen geschmort

Zutaten für 4 Personen:

3 Stiele Petersilie
3 Stiele Thymian
1 Stiel Salbei
1 Zweig Rosmarin
5 Knoblauchzehen
150 g Möhren
2 Zwiebeln
1-1,2 Kg ausgelöste Lammkeule
Salz und Pfeffer
150 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. die Nadeln von den Stielen zupfen und grob hacken.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Möhren und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Lammkeule waschen, trockentupfen und mit Pfeffer und Salz einreiben.

Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten ca. 8 Min. anbraten.

Herausnehmen und beiseitestellen.

Nun Knoblauch, Möhren und Zwiebeln in den Bräter geben und 5 Min. unter Wenden anbraten, Wein zugießen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Jetzt das Fleisch zurück in den Bräter geben, die Brühe zugießen und $\frac{3}{4}$ der Kräuter zugeben.

Fleisch zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 100°C Umluft ca. 6 Std. garen, zwischendurch 1x wenden.

Fertige Lammkeule mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Dazu schmeckt ein Kartoffelgratin oder ein Kartoffelpüree und Ratatouille.