

# Lammkeule

1 schöne Lammkeule von circa 2-2,5 kg

1-2 Knoblauchknollen, Pfeffer

je 2-3 Thymian- und Rosmarinzweige

3 EL Olivenöl, Salz

je 1 Tasse klein gewürfeltes Gemüse: Lauch, Zwiebel, Möhre und Stangensellerie

1 EL Tomatenmark, 2 Gläser Weißwein, 1 Zitrone

circa ½ l Wasser oder Brühe

für die Soße nochmals 3 EL Olivenöl

Die Keule mit Küchenpapier sauber wischen. Eine Handvoll Knoblauchzehen schälen, in Stifte schneiden und die Keule damit wie im einleitenden Beitrag beschrieben spicken. Auch Thymian- und Rosmarinblättchen zum Spicken verwenden. Das Fleisch mit reichlich Pfeffer und Salz sowie Olivenöl einreiben.

Zum Braten den Ofen auf stärkste Hitze vorheizen. Die Keule auf Thymian- und Rosmarinzweigen in einen Bräter betten und in den Ofen schieben. Nach etwa 15 bis 20 Minuten, wenn sie rundum richtig angebrutzelt ist, die Gemüse hinzugeben. Wer mag, kann auch noch Knoblauch dazugeben und

drumherumstreuen. Gut verteilen und etwa fünf bis acht Minuten im Rohr anrösten. Auch einen Löffel Tomatenmark anrösten und unter das Gemüse mischen und noch einmal etwas Olivenöl hinzufügen.

Die Hitze jetzt auf 100 Grad Celsius herschalten. Nach fünf Minuten den Wein neben dem Fleisch angießen und die Zitronenschale hinzufügen. Und nach weiteren fünf Minuten das Wasser oder die Brühe. Die Keule in der nun langsam nachlassenden Hitze etwa anderthalb Stunden gar ziehen lassen. Sie kann bei 100 Grad Celsius auch ruhig länger im Ofen sein, sie wird sich jetzt nicht mehr stark verändern, allenfalls von stark rosa bis zu weniger rosa – was ja manchem lieber ist.

Nach diesen anderthalb Stunden kann man die Soße fertigstellen: Die gesamte Flüssigkeit aus der Bratenreine durch ein Sieb in eine Kasserolle füllen. Eventuell ein bis zwei Löffel von den Gemüsen in die Kasserolle geben, um die Soße damit zu binden. Das restliche Gemüse gut ausdrücken. Diesen Soßenfond wenn nötig noch einkochen, dann aufmixen und das enthaltene Gemüse absolut glatt mixen. Nach Belieben nochmals durch ein Sieb streichen. Die Soße mit dem Olivenöl binden: mit dem Mixstab untermixen, bis sie cremig ist, dann nochmals abschmecken.

In dieser Zeit die Keule in Alufolie gehüllt ruhig zurück in den weiterhin 100 Grad Celsius warmen Ofen stellen.

Getränk: Zum Braten trinkt man am besten einen kräftigen Rotwein.