

EIN LAMM ZUM LÖFFELN

Das Fünf-Stunden Lamm – braucht viel Zeit, macht aber wenig Arbeit

Zutaten für 6-8 Personen:

- 1 Lammkeule mit Knochen
- 5 große Knoblauchzehen, in Stifte geschnitten
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 8 Blättchen Salbei
- 1 Bund Suppengrün, kleingeschnitten
- 2 Zwiebeln, halbiert
- 10 getrocknete Aprikosen
- 1 Flasche roter Burgunder oder Bordeaux
- 2 Becher saure Sahne
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Sojasauce
- Fleischextrakt

Für den Dip:

- 2 Becher Joghurt
- 2 TL flüssiger Honig
- 125 g geriebene Nüsse (Hasel- und Walnüsse gemischt)
- 1 Prise Cayennepfeffer

1. Alle dickeren Fettschichten von der Keule entfernen. Mit einem spitzen Messer etwa zwei Zentimeter tief von allen Seiten einstechen und in jedes Loch einen Knoblauchstift tief einstechen und in jedes Loch einen Knoblauchstift tief eindrücken. Das Fleisch mit 2 EL Öl beträufeln, mit dem Handballen einmassieren.
2. Suppengrün und Zwiebeln in einer Pfanne mit wenig Öl leicht anrösten. Backofen auf 150 Grad vorheizen.
3. Einen passenden Bräter mit dem restlichen Öl auf dem Herd so stark erhitzen, dass sich leichter Rauch bildet. Die Keule einlegen und von allen Seiten scharf anbraten, bis Oberfläche bräunt. Dann salzen und pfeffern.
4. Das Fleisch mit einem viertel Liter Rotwein ablöschen. Das angeröstete Suppengrün, Zwiebeln, Rosmarin, Salbei und Aprikosen dazugeben. Vom Herd nehmen und fest zugedeckt in den heißen Ofen stellen.
5. Die Lammkeule jede Stunde wenden, dabei mit zwei EL saurer Sahne übergießen und Rotwein nachfüllen.
6. Deckel nach viereinhalb Stunden abnehmen, restlichen Rotwein angießen und den Rest der sauren Sahne vom ersten Becher dazugeben.
7. Während der Bratzeit Joghurt mit Nüssen, Cayennepfeffer und Honig vermischen und je nach Anzahl der Portionen in kleine Schalen füllen.
8. Nach fünf Stunden mit einem Esslöffel probieren, ob sich das Fleisch vom Knochen lösen lässt. Bei größerem Widerstand noch eine halbe Stunde Bratzeit bei gelegentlichem Begießen zugeben.
9. Keule aus dem Bräter nehmen. Ofenhitze auf 50 Grad zurückschalten und das Fleisch auf einem Blech im Ofen warmhalten. Dann die Sauce zubereiten.
10. Bräter auf dem Herd erhitzen, falls notwendig etwas kochendes Wasser zugeben und mit Holzspatel den Bratensatz von Boden und Wänden abschaben und aufkochen lassen.
11. Bratensatz durch ein Sieb gießen. Den Rückstand gut ausdrücken.

12. Fett von der Sauce abschöpfen. Den zweiten Becher saure Sahne mit dem Schneebesen einrühren und mit dem Schneebesen einrühren., nochmals kurz aufkochen und mit dem Fleischextrakt und der Sojasauce abschmecken.
13. Keule im Stück servieren und am Tisch ohne Messer mit einem großen Löffel zerlegen
14. Fleischbissen in die Joghurt-Nuss-Sauce dippen. Zur Fleischsauce: Baguette.

Tip: Reste sollte man wegen der weichen Konsistenz nicht einfrieren. Sie können jedoch als Ragout verwendet werden. Man gibt dann noch einen TL Ingwerpulver und drei TL Currypulver als Würze dazu. Dieses Ragout hält sich drei Tage im Kühlschrank.

GUTEN APPETIT !