

Lammkeule mit Bohnen-Tomatengemüse

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (6 Personen)

- » 1,5kg Lammkeule
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Stiele Thymian
- » 2 Zweige Rosmarin
- » 6 EL Olivenöl
- » 1 EL getr. Oregano
- » 2 EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 750ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Knoblauchzwiebel(n)
- » 200g Schalotte(n)
- » 400g Cocktailtomaten
- » 2 Dosen Bohnen (weiß)
- » 3 Stiele Oregano
- » 50ml Rotwein
- » 50g Schlagsahne
- » 2 EL Soßenbinder

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen, mit Küchengarn zusammenbinden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen, hacken. Thymian und Rosmarin waschen, trockenschütteln. Blätter abzupfen bzw. Nadeln abstreifen. 3EL Olivenöl mit Zwiebel, gehacktem Knoblauch, Thymian, Rosmarin, getrocknetem Oregano, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Braten damit bestreichen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

2. Braten aus der Marinade heben. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze rundherum anbraten, Marinade zugeben. Im heißen Ofen bei 150°C ca. 105min braten. Nach und nach mit Brühe ablöschen.

3. Knoblauchzwiebel und schalotten schälen, halbieren. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Bohnen abtropfen lassen. 3EL Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauchzwiebel darin 8-10min dünsten.

4. Oregano waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit Bohnen und Tomaten zu den Schalotten geben. Weitere ca. 5min unter Wenden dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Braten herausnehmen. Bratensaft durch ein Sieb gießen. Wein und Sahne zufügen, aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten mit Gemüse und etwas Soße auf einer Platte anrichten. Mit Oregano und Rosmarin garnieren. Restliche Soße extra dazu reichen.

Nährwerte: 780kcal/E47g/F58g/KH13g pro Portion

angelegt am: 27.03.2005

Rezept-Nr: 1709

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke