

# Rosmarin-Lammkeule



## Zutaten für 4 Personen:

1,8 kg	Lammfleisch, Keule mit Knochen
3 Zweig/e	Rosmarin
4	Knoblauchzehe(n)
1 Knolle/n	Knoblauch
	Salz und Pfeffer
3 EL	Olivenöl
1 Bund	Suppengrün
1/2 Liter	Rotwein
400 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke

## Rezept:

Rosmarin waschen und die Nadeln in kleinen Büscheln abzupfen.

Knoblauch schälen und längs vierteln, Knoblauchknolle quer halbieren.

Dicke Haut, Fettschicht und Sehnen von der Keule lösen. Keule waschen, trocken tupfen.

Ofen vorheizen (E-Herd 175 Grad/ Umluft 150 Grad).

Mit einem spitzen Messer Löcher in die Keule stechen, Knoblauch und Rosmarin in die Einschnitte stecken. Keule kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Keule auf eine Fettpfanne legen, mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen ca. 2 bis 2 1/2 Stunden braten.

Suppengrün putzen und grob würfeln. Nach 30 Min. Bratzeit Gemüse um die Keule verteilen und ca. 20 Min. anrösten. Wein und die Hälfte der Brühe zugießen.

Keule ab und zu mit dem Fond beschöpfen.

Garprobe: Nach ca. 2 Std. ein Fleischthermometer hineinstecken (hitzebeständige Thermometer können im Fleisch von Anfang an stecken). Bei 75 - 80 Grad ist das Fleisch schön zart und saftig.

Keule in Alufolie 10 - 15 Min. ruhen lassen.

Bratenfond durch ein Sieb gießen und mit verbliebener Brühe Reste und Röststoffe von der Fettpfanne ablösen, zum Fond gießen. Aufkochen, 5 Min. köcheln. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Soße damit binden.

Dazu passen: Röstkartoffeln, Grilltomaten und grüne Bohnen.