

Lammkeule

als Braten in Rotwein mariniert

Zutaten für die Marinade:

- guter Rotwein
- 5 Wacholderbeeren,
- 1 Rosmarinzweig,
- 1 Thymianzweig,
- 3 Knoblauchzehen,
- 1 gr. Zwiebel,
- 1 Chilischote,
- 10 Pfefferkörner,
- 2 Lorbeerblätter

Zutaten für Braten u. Soße:

- 1-2 Karotten,
- 3 Zwiebeln,
- 3 Knoblauchzehen,
- Olivenöl,
- 1-2 TL Salz (je nach Größe der Keule)

Zubereitung (Marinieren):

Lammkeule 2 Tage an einem kühlen Ort in einer Marinade aus 50% Rotwein und den Kräutern und Gewürzen einlegen.

Zubereitung (Braten / Garen):

1. Keule aus der Marinade nehmen, abtrocknen und pfeffern.
2. In einem großen Topf von allen Seiten in Olivenöl anbraten, aus dem Topf nehmen und rundum einsalzen.
3. Kleingeschnittene Zwiebeln, Karotten und Knoblauch in den Topf geben und braten, mit ein wenig Marinade zweimal ablöschen.
4. Keule wieder in den Topf geben und mit der restlichen Marinade aufgießen und auf kleiner Flamme bei geschlossenem Topf ca. 2 – 2,5 Std. garen; das Fleisch ab und zu wenden.
5. Fett von der Soße abschöpfen, mit etwas Stärke binden und mit Wein, Zucker, Salz abschmecken.

Das Ganze kann auch im Backofen gemacht werden.

als Braten in Buttermilch mariniert

Zutaten:

- 1-2 Becher Buttermilch (Fleisch muss ganz bedeckt sein)
- 1-2 Karotten gewürfelt
- 5-7 Wacholderbeeren zerdrückt,
- 2 Knoblauchzehen gehackt,
- 1 große. Zwiebel gewürfelt,
- 1 kleine Chilischote,
- 2 Gewürznelken,
- Pfeffer und Salz
- 2 Lorbeerblätter
- guter Rotwein

Zubereitung (Marinieren):

Lammkeule 2-3 Tage an einem kühlen Ort in einer Marinade aus der Buttermilch mit den Kräutern und Gewürzen einlegen.

Zubereitung (Braten / Garen):

1. Keule aus der Marinade nehmen und mit einem Löffel die Marinade abstreifen;
2. In einem großen Bratentopf von allen Seiten in Olivenöl anbraten,
3. Mit einem Schaumlöffel die Zwiebeln und den Knoblauch aus der Marinade nehmen, etwas ablaufen lassen und mit den Karottenwürfeln zum Braten geben und Alles gut durchbraten;
4. Den Braten salzen und mit der restlichen Marinade ablöschen;
5. Das Ganze aufkochen, dann die Hitze reduzieren und das Fleisch fertig garen.
6. Zum Schluss die Soße pürieren, mit dem Rotwein verfeinern und etwas andicken.

Das Ganze kann auch im Backofen gemacht werden.