



Wild FRANZ – Rezepte

Download: www.wild-franz.de

Salzwiesen-Lammkeule, geschmort

2	Zwiebeln
150g	Knollensellerie
1	Karotte
½	Fenchelknolle
3 EL	Öl
1	Lammkeule mit Röhrenknochen
1-2 TL	Puderzucker
1 EL	Tomatenmark
300 ml	Rotwein
1 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1-2 TL	Speisestärke
1	Knoblauchzehe
2	Scheiben Ingwer
1	Rosmarinzweig
	Zitronenschale
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	

Den Backofen auf 130 °C vorheizen. Das Gemüse putzen, schälen und klein schneiden. In einem Schmortopf 2 EL Öl erhitzen und die Lammkeule bei mittlerer Hitze von jeder Seite anbraten. Das Fleisch herausnehmen und das Fett abgießen. Den Puderzucker in den Schmortopf sieben und leicht karamellisieren. Danach das Tomatenmark unterrühren und kurz dünsten lassen. Nach und nach mit einem Drittel Rotwein ablöschen und jeweils einkochen lassen. Das Gemüse im restlichen Öl in einer Pfanne andünsten und mit der Brühe in den Schmortopf geben. Die Lammkeule draufsetzen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 3 1/2 Stunden rosa schmoren, dabei öfter mit dem Sud begießen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Das Lorbeerblatt in die Sauce geben und um ein Drittel einkochen lassen. Die Sauce kann etwas gestärkt werden. Den Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Zitronenschale einige Minuten in der Sauce ziehen lassen und mit dem Lorbeerblatt wieder entfernen. Die Lammkeule in Scheiben schneiden und anrichten.

Viel Freude beim Nachkochen wünscht Ihnen

Ihre Angelika Franz