



Lammkeule mediterran aus dem Backofen

außen knusprig und innen rosa, gelingt immer

Die Lammkeule waschen und trocken tupfen. Mit 1TL Kreuzkümmel etwas gerebeltem Thymian, kräftig Salz, Pfeffer und Knoblauchgranulat einreiben. In die tiefe Fettpfanne des Backofens legen und beiseitestellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die ungeschälten Kartoffeln waschen und in eine große Schüssel legen. Die ungeschälten Zucchini und Auberginen in ca. 3 cm Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und im Ganzen ebenfalls in die Gemüseschüssel geben. Restlichen Thymian, Rosmarin, gehackte Salbeiblätter, Tomatenmark, Zucker, Salz, Pfeffer, Balsamico und Olivenöl auf dem Gemüse verteilen und gut durchmischen.

Die Tomaten vierteln und beiseitestellen.

Die Lammkeule auf die mittlere Einschubleiste in den Ofen schieben und eine halbe Stunde braten. Anschließend die Temperatur auf 180 °C reduzieren und eine weitere halbe Stunde weiter braten. Die Lammkeule drehen, mittig legen und das Gemüse ringsum verteilen. Den Rotwein und das Olivenöl über dem Gemüse verteilen. Die Temperatur auf 160 °C reduzieren und eine weitere halbe Stunde braten. Die geviertelten Tomaten unter das Gemüse heben, die Brühe angießen und wiederum eine halbe Stunde schmoren.

Die Lammkeule sollte nun schön braun und im Anschnitt noch leicht rosa sein. Wem der Braten/Gemüsesud zu dünnflüssig ist, kann mit etwas in kaltem Wasser aufgelöster Speisestärke binden.

Anmerkung: Sollte die Lammkeule eine Fettschicht aufweisen, bitte nicht vor dem Braten abschneiden. Fett ist ein Hauptgeschmacksträger, wer es nicht mag, kann es dann auf seinem Teller beiseitelegen.

Ich stelle immer das gesamte Blech mit Untersatz auf den Tisch und einer aus der Runde darf die Keule aufschneiden und mit dem Gemüse und dem Sud auf die Teller verteilen.

Arbeitszeit	ca. 45 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 2 Stunden
Gesamtzeit	ca. 2 Stunden 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 6 Portionen:

Für das Fleisch:

2 kg	Lammkeule(n)
3	Thymianzweig(e), frisch oder getrocknet
3	Rosmarinzweig(e), frisch oder getrocknet
2 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Knoblauchgranulat

Für das Gemüse:

500 g	Drillinge
2 m.-große	Zucchini
2 m.-große	Aubergine(n)
2	Chilischote(n), frisch oder getrocknet
250 g	Schalotte(n)
6	Knoblauchzehe(n)
12	Salbeiblätter, frisch oder getrocknet
1 EL	Tomatenmark
1 TL, gestr.	Zucker
n. B.	Salz und Pfeffer
2 EL	Balsamico
100 ml	Olivenöl

Außerdem:

6 m.-große	Tomate(n)
150 ml	Rotwein
250 ml	Brühe
n. B.	Speisestärke

Rezept von: long-tall-earny