

Kochen

Simon Tress

Dienstag, 04.04.2017

Keule vom Hohensteiner Demeter Lamm mit Kartoffelstampf und marinierten Kräutern

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Lammkeule

800 g Lammkeule, ohne Knochen

Salz

Pfeffer

2 EL Sonnenblumenöl

1 mittelgroße Karotte

½ Zwiebel

1/4 Stange Lauch

½ Pastinake

2 Knoblauchzehen

2 Stiele Rosmarin

4 Stiele Thymian

2 EL Tomatenmark

3 EL Balsamessig

Für den Kartoffelstampf

400 g Kartoffeln

Salz

150 g Sahne

50 g Butter

1 Knoblauchzehe

1 Stiel Rosmarin

Pfeffer

Für die marinierten Kräuter

- 2 Stiele Thymian
- 4 Stiele Dill
- 4 Salbeiblätter
- 2 Stiele Minze
- 4 Stiele Kerbel
- 2 Stiele Basilikum
- 2 EL Olivenöl

Salz

Zubereitung:

- 1. Für die Lammkeule das Fleisch rundum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den Backofen auf 150°C vorheizen.
- 3. Karotte, zwiebel, Lauch und Pastinake putzen bzw. schälen und in mittelgroße Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und halbieren.

4. Die Lammkeule in einem Bräter von allen Seiten anbraten.

Wenn die Keule gut gebraten ist, aus dem Topf nehmen.

5. Anschließend das Gemüse mit dem Knoblauch sowie

Rosmarin und Thymian in den Topf geben und gut anbraten.

Wenn das Gemüse schön gebraten ist, Tomatenmark zugeben und unterrühren.

Essig zugeben und komplett einkochen lassen. Wenn der Essig gut ein reduziert ist,



die Keule in den Topf setzten und mit 1 Liter Wasser (Für 4 Personen, bei 8 und 12 Personen entsprechend mehr Wasser) auffüllen.

- 6. Die Keule auf dem Herd aufkochen lassen. Anschließend den Bräter 2 Stunden in den Backofen geben und die Keule
- darin weich schmoren. Die Keule dabei alle 30 Minuten kurz wenden.
- 7. Inzwischen für den Kartoffelstampf Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
- 8. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Kartoffeln abziehen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- 9. Kartoffeln zurück in einen Topf geben. Sahne steif schlagen. Mit Butter zufügen.
- 10. Knoblauch abziehen, mit etwas Salz und einem Messerrücken gut zerdrücken und zu den Kartoffeln geben.
- 11. Den Rosmarin hacken, ebenfalls zu den Kartoffeln geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 12. Wenn die Keule weich ist, aus dem Fond nehmen. Fond etwa auf die Hälfte sämig einkochen.
- 14. Die Keule in vier gleichmäßige Stücke schneiden und anschließend in der Sauce leicht ziehen lassen.
- 15. Für die marinierten Kräuter Alle Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen zupfen.
- 16. Kräuter in eine Schale geben und mit Olivenöl mischen.
- 17. Lammkeule mit Sauce, Wildkräutern und Kartoffelstampf servieren.