



Lammkeule NT Verfahren im Gußtopf

Zutaten:

- Lammkeule entbeint ca. 1,5kg
- 3 rote Zwiebeln oder 4 Schalotten
- 2 mittelgroße Karotten
- 4 Knoblauchzehen
- 200g Tomaten
- 200ml Weißwein
- 500ml Rotwein
- 250ml Lamm- oder Gemüsefond
- 4cl Noilly Prat oder Martini
- Salz und Pfeffer
- Rosmarin, Thymian, Majoran, Salbei, Lorbeer
- 2 Ebl. Butter

Form:

- emaillierter Gußtopf

Helferlein:

- Profi Kochmesser
- großes Schneidebrett
- Messbecher-Quartett
- Digitales Küchenthermometer

Zubereitung:

Lammkeule entbeinen, von innen mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Majoran, Salbei und 2 Knoblauchzehen kräftig würzen, zusammenrollen und mit Nadeln oder Küchengarn fixieren. Nun von außen mit Olivenöl bestreichen und gut salzen. Abdecken und im Kühlschrank am besten über Nacht ziehen lassen.

Das Fleisch Zimmertemperatur annehmen lassen, in der Zwischenzeit das Gemüse grob zerteilen.

Den Topf auf dem Herd aufheizen, wenn dieser heiß ist Olivenöl dazugeben und die Lammkeule langsam von allen Seiten schön braun werden lassen (ca. 3/4 Power vom Herd nutzen, dauert 10-15min). Danach Fleisch aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch mit dem übriggebliebenen Fett anbraten, Tomaten dazugeben mit Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran und 2 Lorbeerblättern würzen und mit dem Weißwein ablöschen und einmal kräftig aufkochen lassen. Nun die Keule auf das Gemüse betten, das Thermometer mittig in das Fleisch stecken und ohne Deckel! in den 80°C Ober-Unterhitze vorgeheizten Ofen stellen. Nun ca. 6-8 h garen bis eine Kerntemperatur von 60°C erreicht sind (das Fleisch ist hier noch sehr rosa bzw. leicht blutig, wer das nicht mag sollte die KT erhöhen). Das Fleisch auf eine vorgeheizte Platte stellen und in den ausgeschalteten Ofen geben. Nun das Gemüse nochmals aufkochen lassen, mit Rotwein und Fond ablöschen und gut einkochen lassen ca. um die Hälfte. Nun das Gemüse abseihen und gut durchdrücken, Soße nochmals kurz aufkochen lassen, Noilly Prat hinzugeben aufkochen, abschmecken und Butter zum Binden dazu geben. Das Fleisch aufschneiden und servieren. Bei uns gab es Salzkartoffeln und Salat dazu.

Tipp:

Reicht für ca. 5 Portionen.

Das Fleisch und das Gemüse kann auch am Vorabend soweit vorbereitet werden dass es nur noch in den Ofen gestellt werden muss und dann den Timer des Ofens einstellen und über Nacht zubereiten.

Zubereitungszeit: 30min

Koch/Backzeit: 7-8h

Ruhezeit: 1-12h

