

# Lammkeule

## mit Albkräutern, mediterranem Gemüse und Ofenkartoffeln

### Zutaten für 4 Personen

#### Lammkeule

- ca. 1 kg Lammkeule, evtl. gerollt  
Knochen
- 2 EL Tomatenmark
- je 200 g Karotten, Sellerie,  
Petersilienwurzel und Lauch  
(Röstgemüse)
- 500 g Zwiebeln
- 500 ml Württemberger Lemberger
- 2 EL Rotweinessig
- je 1 Zweig Rosmarin, Thymian, Majoran,  
Albwacholder, Dost, Ysop,  
Ringelblüten
- 2 Stck. Knoblauchzehen

#### Mediterranes Gemüse

- je 1 Stck. Zucchini, Aubergine,  
Paprika (rot und gelb), Zwiebel
- 4 Stck. Fleischtomaten
- 1 Stck. Knoblauchzehe
- Olivenöl, Weißwein, Salz,  
Pfeffer aus der Mühle

#### Ofenkartoffeln

- 8 Stck. Kartoffeln, mehlig kochend
- 4 EL Crème Fraîche
- Alufolie

### Zubereitung

#### Lammkeule

Lammkeule würzen, mit den Knochen in einer Kasserole anbraten, kurz herausnehmen. Röstgemüse und Tomatenmark zufügen, glasieren, mit Essig und etwas Rotwein ablöschen. Das Fleisch mit Albkräutern und Knoblauch wieder einlegen und zugedeckt im Ofen je nach Größe und Temperatur 40 - 70 Min. sachte schmoren. Ständig mit Wasser und Wein untergießen, um eine gehaltvolle und kräftige Soße zu erzielen.

#### Mediterranes Gemüse

Zucchini, Aubergine, Paprika und Zwiebel würfeln oder in Stifte schneiden. Nacheinander Zwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine in Olivenöl anbraten, mit Weißwein ablöschen, den fein zerdrückten Knoblauch, die geschälten, ausgedrückten Tomaten zufügen und kurz zugedeckt schmoren.

#### Ofenkartoffeln

Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und leicht einfetten. Jede Kartoffel in Alufolie einwickeln und bei 220 °C für 30 - 45 Min. backen. Danach einschneiden, aufdrücken und einen Löffel Crème Fraîche hineingeben.

Alle Zutaten auf Platten oder in Schüsseln anrichten, die Keule am Tisch tranchieren und mit einem Lemberger oder Spätburgunder genießen.

#### Geheimtipp vom Profi:

Niemals das Fleisch anstechen bzw. verletzen, damit kein kostbarer Fleischsaft austritt.

