



# Sauerbraten von der Lammkeule, Bohnen - Tomatengemüse

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 6
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 50m
- **Fertig in** 1:15 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '75', 'cook_time' : '50m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '6', 'yield' : '' });
```

Nanu, Lammkeule als Sauerbraten? Wie mag das wohl schmecken

## Zutaten

- 1 abgehangene parierte Lammkeule für ca.6 Personen
- Etwas frischen Rosmarin, Thymian, Majoran
- Für die Marinade:
- 2 grob gewürfelte Zwiebeln
- 1 kleine Stange Porree, grob gewürfelt
- 1 Möhren, grob gewürfelt
- 100 g Knollensellerie, grob gewürfelt
- 1 Majoran und Thymian und Rosmarinzweig
- 8 - 10 gestoßene Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 5 -6 Nelken,
- 1/2 l Rotweinessig
- 1/2l trockener Rotwein
- Das Gemüse:
- 500 g Tomaten
- 300 g kleine weiße Bohnen
- 1kg grüne "Bobbie" Böhnchen
- 2 - 3 Schalotten, fein gewürfelt
- Frisches Bohnenkraut
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Dose Tomatensugo
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Lammkeule vorbereiten:

## **Schritt2**

Den Schluss - und Röhrenknochen stumpf / hohl auslösen und die Haxe abschneidet. (Erledigt sicherlich der Metzger, der Vorteil ist, dass die Keule im Ganzen erhalten bleibt, ohne sie aufschneiden zu müssen)

## **Schritt3**

Der Einlegesud:

## **Schritt4**

Aus dem o. g. geputztem und grob gewürfeltem Gemüse mit Wasser, Rotweinessig, Rotwein, den Gewürzen: Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Nelken, Salz und etwas frischen Knoblauch einen Sud wie für einen herkömmlichen Sauerbraten kochen.

## **Schritt5**

Heiß über die Lammkeule geben, zwei Tage eingelegen.

## **Schritt6**

Der Ansatz:

## **Schritt7**

Heraus nehmen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Schritt8**

in einem ausreichend großen "Bräter" von allen Seiten in Olivenöl anbraten, zunächst heraus nehmen.

## **Schritt9**

Das grob gewürfelte Gemüse aus dem Sud im Bräter anschwitzen, 1 Tl Tomatenmark und die Kräuter hinzufügen, mit dem Einlege Sud ablöschen. Die Lammkeule wieder dazu geben und auf "Niedrigtemperatur" bei 100 - 120° C im Backofen ca. 2 1/2 - 3 Stunden bei geschlossenem Deckel schmoren.

## **Schritt10**

Anschließend den Fond passieren, auf die benötigte Menge reduzieren, nachschmecken, ev. sämig binden.

## **Schritt11**

Das Gemüse:

## **Schritt12**

Die kleinen weiße Bohnen einen Tag vorher einweichen und anschließend in dem „Einweich-Wasser“ mit Salz und frischem Bohnenkraut weich kochen.

### **Schritt13**

Die frischen grünen Bohnen waschen, putzen, fädeln; auf gleiche Größe schneiden. In Salzwasser mit etwas frischem Bohnenkraut "al dente" blanchieren.

### **Schritt14**

Die Tomaten kurz in kochendem Wasser brühen, in kaltem Wasser "abschrecken", Haut und Kerne entfernen, vierteln.

### **Schritt15**

Die gewürfelten Schalotten anschwitzen, zunächst die weißen und grünen Bohnen dazu geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch (wenn man mag) würzen.

### **Schritt16**

Etwas von dem Tomatensugo dazu geben; ganz zuletzt einige gehackte Kräuter und das "Tomate concassée" unterschwenken, nachschmecken.

### **Schritt17**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt18**

Die rosa aufgeschnittene Lammkeule auf dem Gemüse anrichten

### **Schritt19**

recht heiß servieren.

### **Schritt20**

Dazu gefallen mir gebackene Thymian Ofenkartoffeln.

**Rezeptart:** Lammfleisch **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sauerbraten-von-der-lammkeule-bohnen-tomatengemuese/>