

Geschmorte Lammkeulen / Scheiben



- **Küche:** Deutsch, Französisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 2m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Lammkeulenscheiben werden einem in den Supermärkten vielfach für kleines Geld angeboten. Doch die sind meistens aus Neuseeland oder Australien und eignen sich nicht zum Kurzbraten oder grillen. **Bürgerlich geschmort mit schönem Gemüse** wird daraus ein preiswertes, leckeres Gericht für jeden Tag! Durch langes, schonendes garen im Backofen bekommt man das Fleisch besonders zart. An Gemüse verwende ich für dieses Rezept Fenchel, Kirschtomaten, Schalotten und Flageolet-Bohnen. Die aus Frankreich stammenden Flageolet-Bohnen eignen sich hervorragend für Schmorgerichte und sind darüber hinaus sehr gesund: Sie enthalten viel Protein, sind fettarm und genau das Richtige für Ernährungsbewusste.

Zutaten

- 4 Lammkeulenscheiben à 200 g, gewaschen
- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 12 gleichmäßig kleine Schalotten
- 12 gleichmäßig kleine Kirschtomaten

- 1 kleine Dose Flageolets
- 1 Gläschen brauner Lammfond
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 El Tomatenmark
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt, mit etwas Salz gerieben
- 2 Stängel frischer Thymian
- 2 El Schnittlauch / Röllchen
- 1 El Mehl
- 3 El Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Lammkeulenscheiben würzen und in einem Bräter mit heißem Pflanzenöl anbraten. Farbe nehmen lassen, kurz heraus nehmen. Die Schalotten ebenfalls in dem Bratfett anbraten, kurz heraus nehmen.

Schritt2

Das Mehl anschließend zufügen, etwas bräunen, Knoblauch und Tomatenmark zufügen. Mit dem Weißwein, Lammfond aufgießen, verrühren, aufkochen. Die Lammscheiben wieder einlegen, ev. etwas Wasser nachgießen, so dass die Lammscheiben knapp bedeckt sind. Bei kleiner Hitze, abgedeckt ca. 90 min. leise schmoren lassen, in den letzten 10 min. die Schalotten dazu geben, prüfen, ev. nachwürzen.

Schritt3

In der Zwischenzeit den Fenchel putzen, waschen und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Dann in 1 1/2 cm breite Spalten schneiden. In einer Stielpfanne mit Butter andünsten und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 min. garen. Die abgegossenen Flageolets und Kirschtomaten unterheben, nachschmecken.

Schritt4

Die Lammkeulenscheiben anrichten, saucieren, die Schalotten verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Gemüse zu Tisch geben.

Rezeptart: Deutsche Küche, Fleischgerichte, Lammfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geschmorte-lammkeulen-scheiben/>