

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/>