



## Rezept der Woche

17. März 2008

### Oster-Lammkeule mit Speckböhnchen und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für ca. 5 Personen:

**Für die Lammkeule:**

- 1 Lammkeule (vom Metzger auslösen und die Knochen klein hacken lassen)
- 1 Zwiebel (grob gewürfelt)
- 1 Karotte (grob gewürfelt)
- 1/4 Sellerie (grob gewürfelt)
- 1/2 Stange Porree (in dicke Ringe geschnitten)
- 2 abgepellte Knoblauchzehen
- 2 Fleischtomaten (grob gewürfelt)
- 1/2 L trockener Rotwein
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Zweige Thymian (abgezupft)
- 1 Zweig Rosmarin (abgezupft)
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- Speckböhnchen
- 1kg Prinzessböhnchen
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 150 gr durchwachsener Speck (fein gewürfelt)
- 3 EL feine Zwiebelwürfel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

- 1 kg kleine Pellkartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin (abgezupft)
- 1 abgepellte Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung siehe 2. Seite...



- 2 -

## Osterlammkeule mit Speckböhnchen und Rosmarinkartoffeln

### Zubereitung:

Die Lammkeule mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin kräftig würzen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die gehackten Knochen in 1 EL Olivenöl rundherum scharf anbraten. Die gewürfelten Gemüse zugeben und anrösten, dann das Tomatenmark mitrösten. Die Tomatenwürfel, Lauchringe, restlichen Thymian und Rosmarin, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben. Mit dem Rotwein ablöschen. Aufkochen und mit 1 L Wasser oder Fleischbrühe auffüllen.

Ca. 1,5 Stunden auf kleiner Flamme auf die Hälfte einkochen lassen. Danach durch ein feines Sieb passieren und beiseite stellen.

Während die Jus kocht, die Lammkeule rundherum scharf anbraten und dann in dem, auf 170° vorgeheizten Backofen ca. 45 Min. rosa braten (wer es nicht rosa mag, lässt die Keule 10 Min. länger im Ofen).

Während die Keule im Ofen ist, die geputzten Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser mit einem Zweig Bohnenkraut blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Dann in Olivenöl und Butter die Zwiebel- und Speckwürfel anschwitzen und die Bohnen mit dem restlichen abgezupften Bohnenkraut zugeben und heiß werden lassen, salzen und pfeffern.

Für die Rosmarinkartoffeln werden Knoblauchzehe und abgezupfter Rosmarin in Olivenöl und Butter angeschwitzt, dann die Kartoffeln zugeben und goldbraun braten, salzen und pfeffern. Die Lammkeule aus dem Ofen nehmen und in Alufolie eingewickelt warm stellen.

Den Bräter auf den Herd stellen und den Bratsatz mit der Jus ablöschen. Kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit etwas Stärke binden.

Die Keule aus der Folie nehmen und den darin befindlichen Fleischsaft zur Soße geben. Die Lammkeule in Scheiben schneiden und anrichten.

Lecker ☺