

AUFGETISCHT am Sonntag – STRUDENGAU

Lammkeule geschmort

für 4 Personen

SCHIFFSMEISTERHAUS

Daniela Sturm

3321 Ardagger Markt 60

www.schiffsmeisterhaus.at

1 frische Lammkeule ca. 1,7 kg

etwas Salz und Pfeffer

1 EL Estragonsenf

je 1 Rosmarin- und Thymianzweig (gehackt)

3 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl

4–5 Zwiebel (geschnitten)

150 g Speck (würfelig geschnitten)

ca. 200 g Karotten

je ca. 150 g Sellerie und Petersilwurzeln (würfelig geschnitten)

3 EL Tomatenmark

1/2 l Rotwein, Wasser

5 gehackte Knoblauchzehen

8–10 Pfefferkörner

8 Korianderkörner

Pfeilwurzelmehl oder Maizena

Die Lammkeule trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, Senf, Thymian und Rosmarin würzen. In einem Bräter in Öl scharf anbraten. Aus dem Bräter herausnehmen und im Bratenrückstand Zwiebel, Speck, Karotten, Sellerie und Petersilwurzeln anbraten. Tomatenmark dazugeben, weiter rösten und mit Rotwein ablöschen. Wenn der Fond eine schöne Farbe hat, mit Wasser aufgießen. Die Lammkeule samt Knoblauch und Gewürzkörnern in den Bräter geben und ca. 90 min. schmoren lassen. Das Fleisch sollte weich und zart sein. Den Lammfond abseihen bzw. etwas aufgießen, leicht binden, das Fleisch vom Knochen lösen, in Tranche schneiden und anrichten.