



Fleischerfachgeschäft

Burghardt

Ihr Lammespezialist in Kassel



Elfbuchenstraße 5
34119 Kassel
Telefon: 05 61 / 1 23 58
Fax: 05 61 / 1 23 18
Mobil: 0172 / 5 60 44 84

www.fleischerei-burghardt.de
E-Mail: info@fleischerei-burghardt.de

Drei-Stunden-und-23-Minuten-Lamm

Zutaten: (für 4 Personen)

1,2	kg	Lammkeule mit Knochen
3	St.	Knoblauchzehen in kleine Stifte geschnitten
1	Zweig	frischen Rosmarin
5	Blätter	Salbei
1	Bund	Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch)
10		getrocknete Aprikosen
0,5	Liter	Burgunder oder Bordeaux
2	Becher	Saure Sahne
		Salz, Pfeffer, Sojasoße, Öl

Für den Dipp:

1	Becher	Joghurt
2	Essl.	Flüssiger Honig
50	g	geriebene Nüsse (Haselnüsse und Walnüsse)
1	Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Lammkeule mit einem spitzen Messer ringsherum etwa 2 cm tief einstechen und mit Knoblauchstiften spicken. Das Fleisch mit Öl einreiben. Suppengrün putzen, Zwiebel und Suppengrün grob würfeln und in einer Pfanne mit wenig Öl anrösten. Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Die Lammkeule in einem Bräter (Bratentopf) rund herum in Öl anbraten, bis die Oberfläche bräunt, dann salzen und pfeffern. Das Fleisch mit einem Viertel Liter Rotwein ablöschen. Das Suppengrün, Rosmarin, Salbei und Aprikosen dazugeben und mit geschlossenem Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen. Die Lammkeule nach jeder Stunde wenden, dabei jeweils mit zwei Esslöffeln saurer Sahne übergießen und Rotwein nachfüllen. Nach drei Stunden den Deckel abnehmen, die restliche saure Sahne aus dem ersten Becher und den restlichen Rotwein hinzugeben. Während der Bratzeit Joghurt mit Nüssen, Cayennepfeffer und Honig mischen.

Nach drei Stunden und 23 Minuten probieren, ob sich das Lammfleisch leicht vom Knochen lösen lässt. Wenn nicht, noch etwas Bratzeit zugeben. Keule aus dem Ofen nehmen, die Temperatur auf 50 Grad reduzieren. Die vom Knochen gelöste Keule auf einem Teller im Ofen warm halten, während die Soße zubereitet wird.

Bräter auf dem Herd erhitzen, falls notwendig etwas warmes Wasser hinzu geben. Den Bratensatz vom Boden und den Wänden abschaben und aufkochen lassen. Den Bratensatz durch ein Sieb gießen und gut ausdrücken. Den zweiten Becher Saure Sahne einrühren, nochmals kurz aufkochen und mit Sojasoße abschmecken.

Fleisch und Soße servieren, den Joghurt-Nuss-Dipp dazu reichen.

Dazu passen Beilagen nach Wahl, z.B. Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln oder Klöße.

Guten Appetit!

