

Rezept

Lamnbraten (Lammkeule)

Bei diesem Rezept ist die Lammkeule quer zum Knochen in ca. 5 cm dicke ‚Scheiben‘ geschnitten (vgl. [Blick in die Küche](#)).

Karstadt in Gießen verkauft sie in dieser Form. Bei anderen Metzgern kann man sie sich so schneiden (und hacken) lassen.

Vorbereitung

1 kg Lammkeule in ca. 5 cm dicken ‚Scheiben‘

2-3 Knoblauchzehen, geschält und halbiert

Das Fleisch mit den Knoblauchstücken spicken, d.h. an passenden Stellen etwas ausweiten und Knoblauchstücke hineindrücken (vgl. [Blick in die Küche](#)).

Backofen auf 220° (Gasofen auf 5) vorheizen.

Zubereitung

2 EL [Olivenöl](#)

In einem Bratentopf bei großer Flamme erhitzen (Barbara nimmt ihren Gußbräter).

Das vorbereitete Fleisch

Einlegen und auf beiden Seiten anbraten, bis es etwas gebräunt ist (je ca. 3-4 min.)

2 große Zwiebeln, geschält und [grob gewürfelt](#)

Dazu geben, während die 1.Seite anbrät und die Zwiebelstücke mitbraten.

1 Glas [Lammfond](#) (400 ml)

400 ml Wasser

1-2 [Lorbeerblätter](#)

1 EL [Soja-Soße](#)

2 gestr. Teel Ingwerpulver

Je 1 gestrichener Teelöffel:

a) getrockneter Thymian

b) getrocknetes Rosmarin

c) getrocknetes Basilikum

Separat in einer Schüssel anrühren und nach dem Anbraten auf das Fleisch gießen und aufkochen. (vgl. [Blick in die Küche](#))

Nach dem Aufkochen den Topf mit Deckel in den vorgeheizten Backofen geben (vgl. Blick in die Küche). Auf unterer Schiene 1¾ Stunde garen bei 220° (Elektro) oder Stufe 5 (Gas).

Anschließend das Fleisch herausnehmen und warmhalten (z.B. auf einem Teller mit Alufolie über dem Fleisch im ausgeschalteten Ofen).

--	--

Die Soßenbereitung:

Soße passieren. Falls einem die Menge der Soße zu gering erscheint, kann man noch etwas Wasser zufügen.

Soße aufkochen. Dann andicken.

Das Andicken geht auf zweierlei Weise:

Entweder	Soßenbinder (z.B. <u>Mondamin</u>) einrühren und dann wieder aufkochen.
Oder	Ca. 2 gestr. EL Mehl mit etwas Wasser (knapp 1 Tasse) verquirlen: mit <u>Schneebeesen</u> oder <u>kleinem Schüttelbecher</u> . Dann in die Soße geben und aufkochen.

Nach dem Andicken:

2 El Sahne	Mit einem <u>Schneebeesen</u> nach dem Aufkochen einrühren.
------------	---

Die fertige Soße abschmecken und evtl. mit etwas Salz u/o Pfeffer u/o Sojasoße nachwürzen.

--	--

Beilagen:

Griechische Nudeln

Als Salat:	<u>Feldsalat</u> oder <u>Grüner Salat</u>
Als Gemüsebeilage:	<u>Zucchini-Gemüse</u> und/oder <u>Rahmwirsing</u> . (Tendenz mehr zum ‚oder‘).

--	--

--	--