

EDEKA  
**KOCHSCHULE**



LECKER MIT LUTHER

# ROSA GEBRATENE LAMMKEULE

mit geschmortem Gemüse



Dirk Luther







Artischocken können Ihre Hände schwärzlich verfärben und recht stachelig sein. Tragen Sie Gummihandschuhe, wenn Sie möchten. Die Stiele der Artischocken auf etwa 5 cm vom Boden kürzen und die oberen Teile der Blätter abschneiden.



Dann die harten äußeren Blätter mit einem Brotmesser entfernen.



Wenn Sie bei den zarteren Blättern angekommen sind, das Heu vorsichtig mit einem Löffel herausheben.



Nun noch die faserige Außenhaut des Stiels mit einem kleinen Messer entfernen. Die Artischocken in Wasser mit Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden.

# Rosa gebratene Lammkeule

mit geschmortem Gemüse



★ Von der distelartigen Artischocke sind nur die unteren, fleischigen Teile der Blätter und das sogenannte Herz essbar. Die Sortenvielfalt ist groß. Für dieses Rezept eignen sich die rundlichen Blütenköpfe, da hier das Artischockenherz größer ist. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Artischocke keine braunen Stellen oder welken Blätter hat. Kühl gelagert ist das vielseitige Gemüse etwa 1-2 Wochen haltbar.

## ZUTATEN

### FLEISCH

1 Lammkeule von ca. 1,2 kg  
(Knochen ausgelöst)  
Lamm-Gewürzmischung  
Olivenöl zum Braten  
100 ml Weißwein  
500 ml Lammfond  
Küchengarn

### FÜLLUNG

200 g Ciabattabrot vom Vortag, ohne Rinde  
3 EL gehackte Petersilie  
2 EL fein gehackter Thymian  
5 Salbeiblätter, in feine Streifen geschnitten  
4 Knoblauchzehen, geschält und in feine Würfel geschnitten  
Abrieb von einer Bio-Zitrone  
4 Sardellenfilets  
1 TL Kapern  
60 g schwarze Oliven ohne Stein  
60 g eingelegte getrocknete Tomaten  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### GEMÜSE

700 g kleine junge festkochende Kartoffeln  
30 kleine Schalotten, geschält  
4 Artischocken  
1 Zitrone  
4 Karotten mit Grün  
6 Petersilienwurzeln  
5 Knoblauchzehen, geschält  
4 Zweige Thymian  
2 Lorbeerblätter  
100 g kalte Butterstücke  
Maisstärke zum Binden der Sauce  
Salz und Pfeffer aus der Mühle



## ZUBEREITUNG

Das Ciabattabrot würfeln und zusammen mit den Kräutern, dem Knoblauch, dem Zitronenabrieb und den Sardellen in eine Küchenmaschine geben. Alles fein mixen und in eine Schüssel umfüllen. Oliven klein würfeln, die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides mit den Kapern unter die Brotmischung heben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lammkeule abbrausen, trocken tupfen und mit der Hautseite auf die Arbeitsplatte legen. Füllung auf der ausgebreiteten Lammkeule verteilen. Fleisch über die Füllung klappen bzw. so gut es geht darüber einrollen. Alles mit Küchengarn umwickeln und die Keule mit der Gewürzmischung würzen. Auf dem Herd Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend das Fleisch aus den Bräter nehmen, den Bratensatz mit dem Wein ablöschen und mit dem Lammfond auffüllen. Die Lammkeule wieder in den Bräter legen und das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 135 °C ca. 90 Minuten garen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält halbieren. Die Schalotten der Länge nach halbieren. Artischocken putzen (siehe Küchen 1x1) und in gleichmäßige Keile schneiden. Karotten und Petersilienwurzeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das gesamte Gemüse sowie die Kräuter 40 Minuten vor Ende der Garzeit zu der Lammkeule geben.

Nach Ende der Garzeit die Keule aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie abgedeckt noch ca. 10 Minuten ruhen lassen. Das weich geschmorte Gemüse aus der Sauce nehmen und warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, evtl. mit etwas Stärke abbinden und mit kalten Butterstücken verfeinern. Das Gemüse wieder in die Sauce legen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Lammkeule das Küchengarn entfernen und das Fleisch quer zur Faser in gleichmäßige Scheiben schneiden.

**ANRICHTEN** Das Gemüse mit der Sauce auf sechs vorgewärmten Tellern anrichten und die Fleischscheiben dekorativ dazulegen.

## ★ PROFITIPP

Stellen Sie die Gewürzmischung selbst zusammen und machen Sie so Ihre Lammgerichte zu einem kulinarischen Highlight! Meine Empfehlung für die Zutaten finden Sie hier.

2 EL Salz  
2 EL zerstoßene schwarze Pfefferkörner  
2 EL Knoblauchgranulat  
1 TL Cayennepfeffer

1 TL Zwiebelgranulat  
1 TL gemahlener Kümmel  
2 TL Senfpulver  
2 EL getrockneter Rosmarin

2 EL getrockneter Thymian  
1 EL getrocknetes Bohnenkraut  
1 EL getrockneter Estragon  
1 EL getrockneter Majoran