

EDEKA KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

ÜBERBACKENE LAMMKEULE

auf Graupen mit Erbsen-Minze-Sauce


NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther

Überbackene Lammkeule

auf Graupen mit Erbsen-Minze-Sauce

Leckeres Lamm

Von Lämmern spricht man bei Tieren, die nicht älter als zwölf Monate sind. Richtig aufgezogen, hat ihr Fleisch einen angenehm aromatischen Geschmack, der gut mit Kräutern harmoniert. Frische Kräuter sind ideal für die Zubereitung – ob gegrillt, gebraten, geschmort oder gekocht. Das Muskelfleisch hat pro 100 g nur 3,7 g Fett. Dafür stecken etwa 18 g hochwertiges Eiweiß darin, das wir fast vollständig in körpereigenes Eiweiß umwandeln können. Ein Stück von 100 g Fleisch aus der Lammkeule deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin B12. Beliebte Teilstücke vom Lamm sind zum Beispiel:

SCHULTER wird gern als Koch- oder Schmorfleisch verwendet.

VORDER- / HINTERHAXE schmeckt gegrillt, gebraten oder geschmort hervorragend. Als Portion ist sie für eine Person genau richtig.

KEULE ist sehr vielfältig zu verwenden. Im Stück mit Knochen als Braten, zerlegt in Lammsteaks oder für Spieße und Fondue als gewürfeltes Fleisch.

Ein Rezept von Dirk Luther für
**KRÄUTER-LAMMKEULE
AUS DEM OFEN**
finden Sie auf
www.edeka-kochschule.de



ZUTATEN

LAMMKEULE

1 kleine Lammkeule, ohne Knochen (lassen Sie sich an der EDEKA Fleischtheke den Knochen entfernen und die Keule in 2 Segmente teilen)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Braten
3 Thymianzweige
2 Knoblauchzehen, angedrückt
0,4 l Lammfond
1 EL kalte Butter

80 g Panade aus Toastbrot mit Petersilie, Basilikum, Thymian und Rosmarin

ERBSEN-MINZE-SAUCE

40 ml Noilly Prat (Wermut)
40 ml weißer Portwein
0,2 l Geflügelfond
0,2 l Sahne
200 g Erbsen (TK)
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Minze
50 g kalte Butterwürfel
Salz und Zucker

GRAUPEN

100 g Graupen
1 EL Schalotten, gewürfelt
20 ml Weißwein
350 ml Brühe
1 Msp. Safranfäden
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

PROFITIPP

Selbst gemachte Panade gibt dem Fleisch die besondere Note. Probieren Sie ruhig unterschiedliche Kräuter aus, die Sie unter das zerbröselte Toastbrot mischen.



LAMMKEULE Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammkeule mit Knoblauch und Thymian in die Pfanne geben und von beiden Seiten gleichmäßig anbraten. Die Stücke aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 135 °C ca. 12–17 Minuten garen (die Größe der Fleischstücke bestimmt hier die Garzeit, perfekt ist die Lammkeule bei einer Kerntemperatur von 54 °C). Den in der Pfanne verbliebenen Bratensatz mit Lammfond ablöschen, aufkochen und reduzieren. Die Soße passieren und mit Butter binden. Im Anschluss das Fleisch zurück in die Sauce geben und glacieren. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch in gleichmäßige Stücke schneiden.

ERBSEN-MINZE-SAUCE Noilly Prat und Portwein reduzieren und mit Geflügelfond und Sahne aufkochen, dann die Erbsen zugeben und im Mixer zusammen mit der Petersilie und der Minze sehr fein pürieren. Zum Schluss die kalten Butterwürfel untermixen, die Sauce durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen und mit Salz und Zucker abschmecken.

GRAUPEN Graupen gründlich mit kaltem Wasser abspülen und zusammen mit den Schalottenwürfeln kurz in heißem Olivenöl schwenken. Wein und Brühe zugeben, ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, dann den Safran hineingeben. Nochmals ca. 10 Minuten wie ein Risotto dickflüssig mit noch leichtem Biss garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN Die portionierte heiße Lammkeule mit Panade bestreuen, etwas flüssige Butter darüber träufeln und unter dem Grill leicht bräunen. Graupen auf den Tellern verteilen, Fleischstücke darauf legen und mit der aufgeschäumten Erbsen-Minze-Sauce umgießen.