



## Unser Rezept-Tipp:

# Lammkeule



**Zutaten für 4 Personen:**

**1 Lammkeule, 1 Selleriekopf, 1 Stangensellerie, 2 Karotten, 1 Zwiebel (weiß), 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Rosmarin, 1 Bund Thymian, 1 Bund Salbei, 1 Lorbeerblatt, Öl, Akazienhonig, Sahne, Rotwein, Salz & Pfeffer, Küchenschnur**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, Garzeit: ca. 1,25 Std.**

Die Knoblauchzehen häuten und längs vierteln. Mit einem spitzen scharfen Messer mehrere Löcher in die Keule stechen. Die Lammkeule mit dem Knoblauch spicken. Einige Zweige Rosmarin, Salbei und Thymian bündeln und mit Küchenschnur an der Keule befestigen.

Den Selleriekopf, die Karotten, die Zwiebel und die Schalotte schälen und grob würfeln. Den Stangensellerie, Rosmarin, Thymian und Salbei grob zerkleinern.

Die Lammkeule rundum salzen und pfeffern und den Ofen auf 170° C vorheizen. Öl und ein Stück Butter zusammen in eine Pfanne geben, erhitzen und Farbe annehmen lassen. Darin die Keule von allen Seiten anbraten. Die Keule anschließend aus der Pfanne in eine feuerfeste Form geben und in der Pfanne das Gemüse mit den Gewürzen anbraten. Während des Anbratens ein Lorbeerblatt zugeben. Das Gemüse nach dem Anbraten unter die Lammkeule in die feuerfeste Form geben, die Keule darauf betten und ca. 1,25 Std im vorgeheizten Ofen garen lassen.

Die Keule nach ca. 1 Std. Garzeit großzügig mit dem Honig bestreichen und weitere 15 Min. garen lassen. Die Kerntemperatur soll am Ende 65° C betragen. Nach der Garzeit sollte die Keule innen zartrosa sein. Am Ende das Gemüse pürieren und mit einem Schuss Rotwein und Sahne (ca. 100 ml) abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Gemüse der Saison und Kartoffeln servieren.

**Guten Appetit wünscht Ihnen  
Ihr Ziegenhof-Deppe-Team!**

