

# Hammer empfiehl



## Rezept für eine 6-Stunden-Lammkeule

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Stiele Thymian
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Stiel Salbei
- 1 Zweig Rosmarin
- 5 Knoblauchzehen
- 150 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1,2 kg ausgelöste Lammkeule
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 50 g Speckwürfel
- 150 ml trockener Weißwein
- 750 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung:

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen bzw. Nadeln von den Zweigen streifen. Kräuter grob hacken. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Lammkeule waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch darin von allen Seiten ca. 8 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Knoblauch, Möhre, Speck und Zwiebel in den Bräter geben und ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten. Wein zugießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch zurück in den Bräter geben und mit Pfeffer würzen.
4. Brühe zugießen und 3/4 der Kräuter zugeben. Übrige Kräuter zum Bestreuen zugedeckt beiseitestellen. Fleisch zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 125 °C / Umluft: 100 °C / Gas: s. Hersteller) ca. 6 Stunden garen, zwischendurch 1–2x wenden. Fertige Lammkeule mit Kräutern bestreuen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

