

# Lammkeule mit Spitzkohl Gemüse und Champignonsoße

Fleisch-Gerichte » Lamm

## Zutaten (6 Personen)

- » 1,6kg Lammkeule
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Zitrone(n)
- » 3 EL Balsamico Essig
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Gemüsezwiebel
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 1 EL Senfkörner
- » 600g Champignons
- » 75g Schalotte(n)
- » 75g Cocktailtomaten
- » 3 Stiele Thymian
- » 800g Spitzkohl
- » 3 EL Butterschmalz
- » 1 EL Soßenbinder
- » 100g Schlagsahne

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

16-20€



### Zubereitungszeit

über 120min

## Zubereitung

1. Fettschicht der Lammkeule dünn abschneiden. Keule waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit abgeriebener Zitronenschale und Essig verrühren und die Keule damit bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Fettpfanne des Backofens legen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 2 Stunden garen.

2. Zwiebeln schälen und vierteln. Petersilie waschen, trockenschütteln. Mit Lorbeer, Senfkörnern und Zwiebeln um die Keule verteilen. Nach ca. 1 Stunde nach und nach 250ml Wasser angießen.

3. Champignons putzen, evtl. waschen und halbieren. Schalotten schälen und halbieren. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen streifen. Spitzkohl putzen, waschen und in Spalten schneiden. Spitzkohlspalten in größere Stücke schneiden.

4. Lammkeule von der Fettpfanne nehmen, warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb gießen. Mit Wasser auf 400ml Flüssigkeit auffüllen. 2EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mit Bratenfond ablöschen, Tomaten zufügen und ca. 5min köcheln. 1EL Butterschmalz erhitzen, Kohl darin ca. 5min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soßenbinder in die Pilzsoße streuen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sahne verfeinern. Keule mit Gemüse und Soße auf einer Platte servieren.

Nährwerte: 670kcal/E46g/F52g/KH6g pro Portion

angelegt am: 28.03.2005

Rezept-Nr: 1725

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke