

Lammkeule mit Gemüsepfanne

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 1,5 kg Lammkeule
- 1 Flasche Rotwein
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1-2 Knollen Knoblauch
- 2 geviertelte Zwiebeln
- 2 grob zerkleinerte Wurzeln
- 2 EL Butterschmalz
- 4 EL Olivenöl
- 125 ml Sahne
- grobes Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian
- 4 Zweige Rosmarin

Knoblauch-Knollen schälen. Honig mit körnigem Senf vermischen, getrockneten Rosmarin und Thymian dazugeben. Eine halbe Knolle Knoblauch zerdrücken und zur Marinade dazugeben.

Zwiebeln und Wurzeln vierteln, in grobe Stücke schneiden, restlichen Knoblauch schneiden und in eine Auflaufform geben.

Lammkeulen in Schmalz und Olivenöl anbraten bis sie "Farbe haben". Dann in der Marinade wenden und beides in die Auflaufform geben. Mit Rotwein und Sahne angießen.

Das Ganze für zweieinhalb Stunden in den Backofen geben bei 180 Grad garen.

Zutaten für die Gemüsepfanne:

- Zwiebeln
- etwas Knoblauch
- etwas Ingwer
- Wurzeln
- rote und gelbe Paprika
- Zucchini und Auberginen
- Frühlingszwiebeln oder Porree
- Zuckerschoten
- rosé Champignons
- Salz und Pfeffer
- Austern- oder Sojasoße

Ingwer und Knoblauch in feine Stückchen schneiden. Gemüse klein schneiden, bis auf die Zuckerschoten. Rosé-Champignons in Scheiben schneiden. Das Ganze im Wok andünsten und garen, die Pilze erst zum Schluss dazugeben, damit sie nicht so viel Wasser ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Austern- oder Sojasoße abschmecken.

Letzter Sendetermin: 25.03.2018

Koch/Köchin: Roswitha Bow

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen