

#### **Folge 4. Kreativer Hafen und wilder Kohl**

*Lammkeule vom Grill an Senfselleriemarinade  
Rotkohlgemüse mit Mairüben  
Zweierlei Beete in Orangenvinaigrette  
Spinatsalat mit Tomaten*



#### **Zutaten**

(für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben)

##### **Lammkeule vom Grill an Senfselleriemarinade**

- 1 Lammkeule
  - 1 Handvoll Salbeiblätter, Lavendelblüten, Rosmarinzweige, frischer Thymian
  - ½ Stangensellerie, grob gewürfelt
  - 3 weiße Zwiebeln, grob gewürfelt
  - 1 ganzer Knoblauch, ungeschält und halbiert
  - 2 Tomaten, grob gewürfelt
  - 5 Salbeiblätter
  - 1l Rotwein
  - Salz, schwarzer Pfeffer
  - Olivenöl
- Marinade:**
- 4 EL Honig
  - 4 EL Dijon-Senf
  - ½ Stangensellerie, sehr fein gewürfelt
  - Salz, schwarzer Pfeffer

**Rotkohlgemüse mit Mairüben**

1/2 Rotkohl, in feine halben Ringen geschnitten  
Butterschmalz  
Salz, weißer Pfeffer  
2 kl. Mairüben, in mundgerechte Spalten geschnitten  
2 EL Honig

**Zweierlei Beete in Orangenvinaigrette**

2 **rote Beete** in Spalten geschnitten  
250 ml Orangensaft  
250 ml Wasser  
4 EL weißer Balsamico Essig  
Salz  
Schuss Kümmelöl  
2 Zweige Zitronenthymian, gehackt  
  
2 **gelbe Beete**(UrBeete), in Spalten geschnitten  
500 ml Orangensaft  
4 EL weißer Balsamico Essig  
Salz  
Schuss Senföl

**Spinatsalat mit Tomaten**

2 Handvoll Spinat  
8 Cocktailtomaten  
ca. 6 EL Olivenöl  
ca. 4 EL weißer Balsamico Essig  
Salz, Zucker, weißer Pfeffer, grobes Meersalz  
Pinienkerne

## Zubereitung

Die Knochen der **Lammkeule** mit einem scharfen Messer freilegen und das Fleisch umstülpen. Das Fleisch mit Salz innen und außen einreiben, dann die grob gezupften Kräuter innen und außen in das Fleisch spicken und das Fleisch wieder zurückstülpen. Nun etwas Olivenöl in einem Bräter erhitzen, und die gespickte Keule von beiden Seiten scharf anbraten. Dann das Gemüse hinzugeben und mit Rotwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bräter mit der Soße, wenn möglich, direkt auf den Grillrost stellen, das Fleisch auf ein weiteres Rost über dem Bräter bei geschlossenem Deckel ca. 1,5 Stunden garen lassen. Die Soße dann durch ein Sieb passieren und nochmals aufkochen und runterreduzieren lassen.

Für die **Marinade** die andere Hälfte des Stangensellerie von den Blättern trennen, die Stangen mit dem Messer von den Fäden befreien und sehr fein würfeln. Eine Soße aus Honig, Senf, Salz und schwarzen Pfeffer anrühren und mit dem Sellerie mischen. Die Marinade wird erst auf dem Teller zum angeschnittenen Fleisch gegeben.

Den **Rotkohl** mit Butterschmalz in einer Pfanne anbraten, die in Spalten geschnittenen Mairüben und Honig dazugeben und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 10 Min. mit Deckel bei geringer Hitze ziehen lassen.

Für die **rote Beete** den Orangensaft mit dem Wasser aufkochen lassen, die Beete, Essig, Kümmelöl, Zitronenthymian hinzugeben, und ca. ½ Stunde bei geringer Hitze ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz abschmecken. Die **gelbe Beete** wird genauso zubereitet.

Mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und groben Meersalz eine Vinaigrette für den **Spinat** und die Cocktailtomaten anrühren und vermischen - fertig!

**Guten Appetit**