

Lammkeule mit mediterranen Bohnen

Von Björn Freitag

Lammgerichte sind in der mediterranen Küche sehr beliebt. Diese Lammkeule wird geschmort, da kann nicht viel schiefgehen. Und ist das Fleisch erst mal im Topf, ist genug Zeit zum Bohnen schnippeln.



Zutaten (4 Personen):

Für das Lamm:

- 1 Lammkeule mit Knochen
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 300 ml Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Für die Bohnen:

- 600 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Bohnenkraut
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 großes Bund Basilikum
- 100 g Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Etwas Wasser
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Die Lammkeule in etwas Öl von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend die Keule aus dem Bräter nehmen und kurz beiseitestellen.
- Zwiebeln schälen, grob hacken und im Bräter anbraten. Tomatenmark dazugeben und mitanschwitzen. Den Knoblauch fein hacken und mit den Lorbeerblättern zu den Zwiebeln geben. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und circa 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Gemüsebrühe dazugeben.
- Die Lammkeule wieder in den Bräter zu den Zwiebeln legen, Deckel aufsetzen und im Ofen 60 Minuten schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten schmoren.
- In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, kurz in Öl anbraten und beiseitestellen. Eine Pfanne oder Topf mit etwas gesalzenem Wasser befüllen und die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten garen.
- Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten und beiseitestellen. Die Cocktailtomaten halbieren, in etwas Öl anbraten und ganze Basilikumblätter hinzufügen.
- Die Bohnen abschütten, und das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen zu den Tomaten geben. Pinienkerne und gehobelten Parmesan darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Lammfleisch nach 90 Minuten aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch aus dem Bräter heben und die Lorbeerblätter entfernen. Mit einem Stabmixer das Gemüse im Bräter zu einer Sauce pürieren. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und zur Sauce geben, um diese anzudicken. Die Sauce hierfür kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Keule in Scheiben schneiden und mit den mediterranen Bohnen und etwas Sauce servieren.