



SERIENBRÄTER
Timo
Hinkelmann

GESCHMORTE LAMMKEULE

AUF BOHNENRATATOUILLE



GESCHMORTE LAMMKEULE

AUF BOHNENRATATOUILLE

ZUTATEN

(für 4 Portionen)

Lammkeule

- ca. 1.600g frische Lammkeule
- 2 Gemüsezwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 250g Karotten
- 1 Bund Frühlingslauch
- je 1 EL Dijon-Senf, süßer Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butterschmalz
- 2 EL Tomatenmark
- 250ml Rotwein, trocken
- 200ml Gemüsefond
- 8 Rosmarinspitzen
- 1 EL geräucherte Paprika
- 4 Thymianzweige
- 2 Liebstöckelzweige
- 1 EL Butterflocken
- Salz & Pfeffer

Bohnenratatouille

- 200g grüne Bohnen
- 50ml Olivenöl
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 4 Tomaten, entkernt & gewürfelt
- 150g weiße Bohnen, gekocht
- 1 Prise Zucker
- 40-50g Kräuter der Provence
- 100ml Gemüsefond
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

🕒 30 Minuten

FERTIG IN

🕒 90 Minuten

Lammkeule

- Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die **Gemüsezwiebeln, Knoblauchzehen, Karotten** und den **Frühlingslauch** putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Das Fleisch trockentupfen, mit **Salz, Pfeffer** würzen und mit **Dijon-Senf** und **süßem Senf** bestreichen. In einem Bräter **Olivenöl** und **Butterschmalz** erhitzen und das Fleisch rundherum goldbraun anbraten.
- Das Gemüse dazugeben, gleichmäßig im Bräter verteilen und mit anrösten. **Tomatenmark** hinzufügen und kurz mitschmoren lassen. Anschließend mit **Rotwein** und Brühe aufgießen, **Rosmarinspitzen, Thymian-** und **Liebstöckelzweige, geräucherte Paprika** dazugeben und ca. 90-100 Minuten im Ofen garen.
- Nach **ca. 90 Minuten** das Fleisch aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen. Die Sauce durch ein Passiersieb gießen und mit kalten Butterflocken mithilfe eines Schneebesens binden. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in die gesiebte Sauce legen.

Bohnenratatouille

- Die **grünen Bohnen** waschen, die Enden entfernen, schnippeln und in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen.
- In einem großen Topf das **Olivenöl** erhitzen und die gewürfelte **Schalotte** und den **Knoblauch** glasig dünsten. Anschließend **Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomaten, die weißen Bohnen** und die vorgegarten grünen Bohnen dazugeben. Mit **Salz, Pfeffer, Zucker** und den gehackten **Kräutern** würzen, mit **Gemüsefond** aufgießen und kurz leicht köcheln lassen.
- Das Ratatouille auf die Teller verteilen, darauf jeweils eine Scheibe Lammkeule legen und mit einem ordentlicher Löffel Sauce servieren.

🍷 **Durchschnittliche Nährwerte** pro Portion

991 kcal 38 g Fett
92 g Eiweiß 53 g Kohlenhydrate

Guten Appetit