

Lammkeule mit cremiger Polenta

Lammkeule und Gemüse aus dem Backofen mit cremig-sahniger Polenta als Beilage

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich

● bis 60 Minuten



Zutaten:

Für die Fettpfanne:

Gemüse:

8 Möhren
8 Petersilienwurzeln
2 große Fenchelknollen
8 Schalotten
2 Knoblauchknollen, frisch
2 unbehandelte Zitronen
100 g Ingwer
6 - 8 Zweige Rosmarin

Lammkeule:

etwa 1 ½ kg Lammkeule, ohne Knochen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Olivenöl
etwa 250 ml Brühe

Minz-Öl:

etwa 5 Zweige Minze
100 ml Olivenöl
1 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
Salz
Pfeffer

Cremige Polenta:

250 g Maisgrieß (Polenta)
1 l Wasser
2 TL Salz
250 g Dr. Oetker Crème double

1 Vorbereiten:

Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 250 °C

Heißluft etwa 230 °C

2 Gemüse:

Möhren und Petersilienwurzeln putzen und schälen. Fenchelknollen putzen und vierteln. Schalotten abziehen. Knoblauchknollen putzen und halbieren. Zitronen waschen, trocken tupfen und vierteln. Ingwer waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit dem Rosmarin in die Fettpfanne oder einen großen Bräter geben.



3 Lammkeule:

Die Lammkeule mit Küchenpapier trocken tupfen, dann salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule darin rundherum scharf anbraten. Auf das Gemüsebett setzen, den Bratensatz mit der Brühe ablöschen und dazu gießen. In den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Bratzeit: etwa 30 Min.

4 Nach der ersten Bratzeit die Backofentemperatur reduzieren und die Keule und das Gemüse fertig braten. Dabei die Keule und das Gemüse zwischendurch wenden.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 160 °C
Bratzeit: 70 - 80 Min.

5 Minz-Öl:

Minze waschen und trocken tupfen. Minze mit den übrigen Zutaten in einen Rührbecher geben und pürieren.

6 Cremige Polenta:

Polenta nach Packungsanleitung mit Wasser und Salz zubereiten. Wenn die Polenta gar ist, kurz vor dem Servieren Crème double unterrühren.

7 Die Lammkeule in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse, der Polenta und dem Minz-Öl beträufelt servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können auch Lammkeule mit Knochen verwenden. Planen Sie hierfür etwa 2 kg ein und eine zweite Bratzeit von 100-120 Min.
- Sie können auch 2 kleinere Lammkeulen verwenden, diese sind dann nach einer zweiten Bratzeit von etwa 50-60 Min. gar.
- Das Fleisch ist gar, wenn Sie mit einer Fleischgabel/Spieß hineinstechen und klarer Bratensaft austritt.
- Gießen Sie etwas Brühe nach, wenn zuviel Flüssigkeit verdampft.

