



Lammbraten im Heu

Guten Appetit!

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Lammbraten aus
der Keule oder Schulter,
ohne Knochen oder
1,4 kg Lammbraten mit
Knochen (Eine ganze Keule
reicht für ca. 5-6 Personen)
2 Gläser Hofgenuss Lammfond
0,4 l Rotwein
Tomatenmark

Heu
2 Karotten, gewürfelt
2 Zwiebeln, gewürfelt
1/4 Sellerie, gewürfelt
2-3 Zehen Knoblauch
Bratöl oder Butterschmalz
Salz, Pfeffer, Thymian
Stärke, um die Soße
zu binden



So gehts:

Braten: Lammbraten in einer großen Pfanne mit etwas Öl oder Schmalz scharf von allen Seiten anbraten. Den Braten aus der Pfanne nehmen, Salz, Pfeffer und etwas Thymian auftragen. Das Fleisch anschließend in einen, mit der Hälfte des Heus ausgelegten Bräter legen und mit der anderen Hälfte des Heus bedecken. Pro Kilogramm Braten ca. 3 Stunden bei 90°C schonend garen. Falls sich jemand verspätet, kann der Braten ohne Bedenken bei 75°C bis zu einer Stunde länger im Ofen bleiben.

Soße: In der Fleischpfanne Gemüse und Knoblauch bei mittlerer Hitze braten bis es ein wenig Farbe hat und die Zwiebeln glasig sind. Dann die Pfanne stärker erhitzen, das Tomatenmark dazugeben, anrösten und etwas Wasser hinzugeben bis dieses wieder verdunstet ist, dabei immer wieder die Röstaromen durch Rühren vom Boden lösen. Diesen Vorgang 2-3mal wiederholen. Mit Wein und Lammfond ablöschen und anschließend die Hitze verringern. Den Orangenabrieb hinzugeben und die Soße eine Weile köcheln und etwas reduzieren lassen. Am Ende die Soße durch ein Sieb in einen Topf umfüllen, abschmecken und abbinden.

Lecker dazu: Rosmarinkartoffeln und Speckbohnen.

Übrigens: Das Lammgericht können Sie auch mit Ziegenfleisch zubereiten.

Wir beraten Sie gerne zu geeigneten Stücken und der benötigten Fleischmenge.