



# Geschmorte Lammkeule mit Karotten

Zeit gesamt  
2h 30minZubereitungszeit  
30minSchwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten mit Grün	2 Bund
Knollensellerie	0.5 St.
Lammkeule	1 St.
Salz	
Öl	4 EL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	500 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Gemüsebrühe	200 ml
Speisestärke	2 TL
Butter	2 EL
Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Bräter, Sieb, Alufolie

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Zwiebeln halbieren, schälen und in grobe Würfel schneiden. 3 Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Sellerie schälen und grob würfeln. Lammkeule waschen, trocken tupfen und kräftig salzen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Lammkeule von allen Seiten ca. 5 Min. anbraten und anschließend in eine Auflaufform oder einen Bräter setzen. Pfanne nicht säubern.
3. In der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln, Karotten und Sellerie ca. 5 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 2 Min. anbraten und mit Rotwein ablöschen. Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Anschließend zur Lammkeule geben und im Ofen ca. 120 Min. garen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und grüne Enden großzügig abschneiden. Restliche Karotten gründlich waschen und Karottengrün etwa 1 cm über der Karotte abschneiden. Karotten längs halbieren. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Karotten im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
5. Nach Ende der Garzeit Lammkeule in Alufolie einwickeln und ca. 10 Min. ruhen lassen. Inhalt der Auflaufform durch ein Sieb in einen Topf gießen. Flüssigkeit aufkochen und mit Brühe auf 500 ml auffüllen. In einer Schüssel Stärke mit 2 EL kaltem Wasser

anrühren, zur Sauce geben und ca. 2 Min. köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In einer Pfanne Butter erhitzen und Frühlingszwiebeln mit Karotten ca. 5 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden. Lammkeule mit Sauce und Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Kartoffelgratin](#), [Kartoffelpüree Grundrezept](#) oder [Rosmarinkartoffeln](#). Wenn du das Röstgemüse noch verwenden willst, kann es mit der Sauce sehr fein püriert werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1172 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	96 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	66 g