

Lamm-Keule mit Gorgonzola und glasierten Möhren

Für 4-6 Personen

Keule:	1 (1,5-1,8 kg) Lammkeule	200 g pikanter Gorgonzola
8 Zehen Knoblauch	8 Schalotten	$\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ l Wasser	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian
Salz, Pfeffer, Olivenöl	Sonnenblumenöl	
Kartoffelstampf:	1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Dill
1 unbehandelte Zitrone	1-2 EL Butter	Muskatnuss, Salz
Möhren:	6-8 Möhren	1 EL Zucker
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	Zucker, Muskatnuss
Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	

Keule: Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Lammkeule säubern und dickere Fettschichten entfernen. Die Knoblauchzehen schälen und längs halbieren oder vierteln. Die Schalotten ebenfalls schälen und vierteln.

Die Lammkeule in einer großen Pfanne in Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend wie folgt mit Knoblauch spicken: Mit einer Messerspitze kleine Taschen in das Fleisch schneiden und dabei die Knoblauchstifte hineinschieben. Das geht am besten entlang des Mittelknochens und zwischen den Muskeln. Menge nach Geschmack.

Die Keule in einen Bräter oder auf ein hohes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben. Schalotten, Kräuter und die restlichen Knoblauchstifte drumherum verteilen. Wein und die Hälfte des Wassers angießen. Gorgonzola in Stücken auf die Keule streichen und im Sud verteilen. Ein Stück Gorgonzola sollte für das spätere Bestreichen übrig bleiben.

Die Keule zunächst 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen, dann die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und die Keule etwa eine weitere Dreiviertelstunde garen. Immer wieder etwas Wasser und Gorgonzola hinzufügen, außerdem das Fleisch regelmäßig mit dem Schmorsud begießen.

Wenn beim Einstechen kein roter Fleischsaft mehr austritt, ist die Keule perfekt gegart. Prüfen sie die Kerntemperatur zusätzlich mit einem Fleischthermometer. Bei 60 Grad ist der Fleischkern medium gegart. Ich empfehle eine Kerntemperatur von 70 Grad. Dann ist das Fleisch innen noch schön saftig und leicht rosa. Den Bratensud nach Geschmack salzen, pfeffern und gegebenenfalls noch etwas Blauschimmelkäse hinzufügen.

Kartoffelstampf: Dill säubern und hacken. Die Hälfte der Zitronenschale in feine Späne reiben. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Danach abgießen und etwas Kochsud auffangen.

Kartoffeln zurück in den Topf geben und grob zerstampfen. Dabei etwas Kochflüssigkeit und Butter hinzufügen. Die Masse sollte geschmeidig und gleichzeitig locker sein. Dill und etwas Zitronenschale untermengen und den Kartoffelstampf mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Möhren: Die Möhren putzen und in dickere Stücke schneiden. 4-5 Minuten in Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren hineingeben und nicht zu heiß braten. Das Gemüse dabei mit etwas Zucker bestreuen, damit eine leichte Karamellkruste entsteht. Die Möhren zum Schluss etwas salzen und mit Muskat würzen. Mit gehackter Petersilie bestreut zum Lamm servieren.

Servieren: Den Braten in Scheiben schneiden und mit der aromatischen Soße servieren. Dazu Kartoffelstampf und Möhren reichen.

Rainer Sass am 01. April 2020