

Geschmorte Lammkeule mit Spinat

Der Pulheimer Koch und Restaurant-Besitzer René Katzenberger verrät, wie auch zu Hause eine gefüllte Lammkeule gelingt.

Von René Katzenberger

Zutaten (für 4 Personen)
Lammkeule:

- 1 Lammkeule (ca. 1,8–2,2 kg, mit Knochen)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- Salz, schwarzer Pfeffer

Mirepoix & Schmorfond:

- 2 Karotten
- 1/2 Knollensellerie
- 1/2 Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Madeira
- 400 ml Lammfond (oder Rinderfond)

Spinatgemüse:

- 400 g Blattspinat
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Stück getrocknete Tomaten
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat

Rosmarinkartoffeln:

- 800 g Drillinge
- 2-3 Zweige Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Bei der Lammkeule Knochen auslösen (fürs Schmoren eignet sich auch unbedingt mit Knochen), trocken tupfen. Knoblauch und Rosmarin in kleine Einschnitte stecken, kräftig würzen. Mirepoix (Karotte, Sellerie, Zwiebel) in ca. 1x1 cm Würfel schneiden.
2. Anbraten: Lammkeule im Bräter in Olivenöl rundum kräftig anrösten, herausnehmen.
3. Mirepoix-Ansatz: Mirepoix im Bräter stark anrösten – ruhig Farbe geben, das bringt Tiefe. Tomatenmark einrühren und mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und deutlich reduzieren lassen. Fond angießen, Kräuter zugeben. (Rosmarin und Thymian)
4. Schmoren: Lammkeule auf das Mirepoix setzen (nicht komplett bedecken). Im Ofen bei 160 Grad Celsius ca. 2,5-3 Stunden schmoren. Regelmäßig arrosieren (nach und nach mit dem Fond übergießen). Wichtig: Das Mirepoix dient als Aromaträger und Basis für die Sauce.
5. Variante rosa gegart:
 - Auf ein Gitter setzen (oder auf das Mirepoix legen, wenn du den Ansatz behalten willst). Bei 120 Grad Celsius im Ofen garen. Ziel: Kerntemperatur 55 Grad Celsius (rosa) (mit Thermometer alle 20 Minuten messen), Garzeit je nach Größe ca. 1,5-2 Stunden.

- Ruhephase: Nach dem Garen mindestens 10-15 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft setzt.
 - Sauce: Parallel aus dem gerösteten Mirepoix, Rotwein und Fond eine Sauce ziehen (wie im Hauptrezept beschrieben), aber: → wichtiger Unterschied: Die Keule liegt nicht dauerhaft im Fond, damit sie nicht „durchzieht“ und grau wird.
6. Sauce: Fleisch herausnehmen. Ansatz durch ein Sieb passieren, gut ausdrücken. Sauce einkochen, ggf. leicht binden und abschmecken.
7. Beilagen:
- Rosmarinkartoffeln: Kartoffeln halbieren oder in Spalten, mit Öl, Salz, Rosmarin mischen, bei 180 Grad Celsius 35-40 Min rösten.
 - Spinat: Schalotten, Knoblauch und Tomaten in Butter anschwitzen (ohne Farbe), Spinat dazu, würzen.