

Hier unser Rezept für die Geschmorte Lammkeule aus dem [Kochkurs Tapas](#)

Zutaten:

2 kg Lammkeule mit Knochen

5 Knoblauchzehen

1 Bund Suppengrün

Tomatenmark

1 kg Zwiebeln

Gemüsebrühe

Rotwein

Mondamin

grobes Meersalz, Pfefferkörner, Cumin, Piment, Wacholderbeeren, Paprikapulver, Lorbeer, Nelken, Fenchelsamen

Pflanzenöl

herber Granatapfelsirup

Zubereitung:

Das Lammfleisch vom Knochen trennen und in walnussgroße Stücke schneiden.

Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren, Nelken und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit dem Meersalz, Cumin, Paprikapulver & Lorbeer in einem Mörser oder Standmixer zu einer Gewürzmischung zerkleinern.

Die Lammstücke in etwas Pflanzenöl, 4-5 EL der Gewürzmischung und den zerdrückten Knoblauchzehen marinieren.

Das marinierte Fleisch in einem großen Bräter oder Topf mit Pflanzenöl scharf anbraten, mit etwas Rotwein ablöschen, aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Das geputzte Suppengrün und die geschälten Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und ebenfalls scharf anrösten. Tomatenmark und die Knoblauchzehen dazugeben und kurz mitrösten. Das Fleisch wieder hinzugeben und mit dem Rest des Rotweins ablöschen. Sobald der Rotwein etwas einreduziert ist, mit Gemüsebrühe aufgießen, mit etwas Gewürzmischung abschmecken und bei kleiner Hitze ca. 3-4 h köcheln lassen. Sobald das Fleisch zart ist, mit etwas Mondamin abbinden, ca. 3 EL Granatapfelsirup hinzugeben und nochmals abschmecken.

Mit Kräutern garnieren und direkt servieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82