



Lammkeule mit Liebstöckel

Man nehme für 6-8 Portionen:

1 Lammkeule (ca. 2.5 kg)	
3 TL grobes Meersalz	
1 TL schwarze Pfefferkörner	in einer trockenen Pfanne anrösten
1 TL weiße Pfefferkörner	in einer trockenen Pfanne anrösten
2 TL Zucker	zusammen mit Meersalz und Pfefferkörnern fein mörsern
350 g Zwiebeln	halbieren, pellen, würfeln
3 Knoblauchzehen	halbieren, pellen, den Keim entfernen, in dünne Scheiben schneiden
1 Zweig Rosmarin	Blätter vom Stiel zupfen und hacken
1 Zweig Liebstöckel	Blätter vom Stiel zupfen und fein schneiden (1 Handvoll)
2 Lorbeerblätter	
350 ml trockenen Weißwein	
500 ml Rinderbrühe	
5 EL neutrales Öl	
Butterschmalz	
Speisestärke	

- Die Keule mit der gemörserten Mischung einreiben und gründlich massieren. In eine Schüssel legen und die restliche Mischung zugeben. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Liebstöckel vermengen und darüber geben. Lorbeerblätter, Öl, Brühe und Wein zugeben und das Ganze mindestens eine Stunde marinieren. Das Fleisch immer wieder mit der Flüssigkeit begießen.
- Keule aus der Marinade nehmen, Gewürze abstreifen, die Keule trocknen. Marinade durch ein Sieb gießen.
- Die Keule in Butterschmalz rundum anbraten. Den Inhalt des Siebes zugeben und sofort mit einem guten Schuss von der Marinade ablöschen. Bei 100° 4-5 Stunden im Ofen schmoren. Bei Bedarf zwischendurch immer wieder Marinade zugeben.
- Fertige Keule aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Lorbeerblätter entfernen, die Soße aufkochen und mit Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu: Grüne Bohnen und Kartoffeln. Und trockenen Weißwein.