



Hauptgang

Lammkeule mit Trockenfrüchten

Lamb «Hunters Joy», Rezept aus Kenia

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

| | | | |
|---------|---------------------------------|-------------------------|---|
| 1 Stück | Lammkeule ohne Knochen (1,2 kg) | Marinadezutaten: | |
| | Schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL | Johannisbeergelée |
| 2 EL | Senf, mittelscharf | 1 Stück | Limette (Schale abgerieben und Saft) |
| 1 TL | Mehl | 2 Stück | Nelken |
| 1 TL | Kakaopulver | 1 Stück | Lorbeerblatt |
| 1/2 TL | Salz | 1 Zweig | Rosmarin (frisch), fein gehackt etwas Muskat |
| 2 EL | Traubenkernöl | 10 Stück | Pfefferkörner, schwarz, grob zerstoßen |
| 2 EL | kalte Butter | 2 Zehen | Knoblauch, gepresst |
| | | 2 Stück | Schalotten, grob gehackt |
| 150 gr | Mischobst, getrocknet | 3 Scheiben | Ingwer, frisch |
| 25 gr | Mangoschnitze, getrocknet | 2 dl | Rotwein (schwer). Kein Landwein! |
| 1,5 dl | Portwein, rot | | |

Zubereitung:

| | |
|---|--|
| Portwein, Mischobst und Mangoschnitze | 3-5 Tage im Voraus: Mischobst (Aprikosen, Birnen, Äpfel, Pflaumen entsteint) und Mango im Portwein aufkochen. Zugedeckt auskühlen lassen. Früchte danach abtropfen lassen und herausnehmen. Die Flüssigkeit im Pfännchen belassen und mit dem Johannisbeergelée wärmen, bis sich der Gelee aufgelöst hat. Die abgeriebene Schale und den Saft der Limette, sowie alle oben (rechts) aufgeführten Marinadezutaten hinzufügen. |
| Lammkeule | Die Lammkeule beim Metzger zum Füllen «nach Schmetterlingsart» aufschneiden lassen, so dass ein möglichst flaches und grosses Stück (ohne Knochen) entsteht. Pfeffern, mit Senf bestreichen und mit den Früchten belegen. Danach satt aufrollen und mit Küchenschnur binden. In einen entsprechend grossen Plastiksack legen, die Marinade dazugeben und den Sack gut verschliessen. Im Kühlschrank mindestens über Nacht (besser 3-5 Tage) marinieren. |
| Zubereitung | Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Am Zubereitungstag das Fleisch abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Marinade aufkochen, durch ein feines Sieb giessen und beiseite stellen. |
| Mehl, Kakao und Salz | Das Mehl, den Kakao sowie das Salz in einer Tasse mischen. Den Braten damit würzen. In einem Bräter Öl erhitzen und das Fleisch allseits – während 10 Minuten – anbraten. Mit der Marinade ablöschen, aufkochen und danach im Ofen während 40-50 Minuten unbedeckt fertig garen. Dabei ab und zu wenden und mit der Marinade und dem entstandenen Fleischsaft begiessen. Das Fleisch ist gar, wenn es eine Kerntemperatur von 70 Grad erreicht hat (mit Fleischthermometer prüfen). Braten aus dem Bräter entnehmen und rund 5 Minuten, zugedeckt, ruhen lassen. Unterdessen die verbleibende Bratflüssigkeit in einer kleinen Kasserolle etwas einreduzieren. Es sollte nur noch ca. 1 dl Sauce vorhanden sein. Die kalte Butter mit dem Schwingbesen darunterühren. Sauce abschmecken. Das Fleisch in nicht zu dünne Tranchen schneiden. Küchenschnur entfernen. Mit der Sauce und Bratkartoffeln servieren. |