

DAS REZEPT

Lammkeule – das beste Stück



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Heute möchte ich Ihnen eine Lammkeule empfehlen. Diese ist mager, zart und fleischig. Es ist das beste Bratenstück vom Lamm. Lammfleisch lässt sich außerdem sehr vielseitig verarbeiten. Der Fettgehalt des Fleisches hängt stark vom Alter des Tieres ab. Helles Lammfleisch hat eher wenig Fett. Das Fleisch sollte, wenn möglich, als ganzes Stück abgewaschen werden und nicht, wenn es schon in Stücke kleingeschnitten wurde. Dann bleiben die wasserlöslichen Vitamine (B-Vitamine) besser erhalten.

Eintopf mit Lammfleisch für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Lammkeule ohne Knochen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kg festkochende Kartoffeln, 1 kg Möhren, 1 kl. Dose grüne Bohnen, Öl, 2 Esslöffel Tomatenmark, 750 ml Gemüsebrühe, Thymian, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und eventuell etwas Rotwein

Zubereitung:

Das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln feinwürfeln, Knoblauch hacken, Kartoffeln schälen, achteln, die Möhren schälen und in Würfel schneiden.

Die Lammfleischwürfel in einem Bräter kräftig mit etwas Öl anbraten, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch dazugeben, würzen. Die Möhren und Bohnen dazugeben und die Kartoffeln auf das Gemüse schichten. Alles mit der Gemüsebrühe übergießen, eventuell Rotwein dazugeben. Den Deckel auf den Bräter legen und im vorgeheizten Backofen etwa 2 bis 2,5 Std. schmoren bei 175 C.

1 Portion hat 550 Kcal