

# Lammkeule mit Gemüse-Pfanne

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/10/04/lammkeule-mit-gemüse-pfanne/](https://happy-mahlzeit.com/2019/10/04/lammkeule-mit-gemüse-pfanne/)

## Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 1,5 kg Lammkeule
- 1 Flasche Rotwein
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1-2 Knoblauchknollen
- 2 geviertelte Zwiebeln
- 2 grob zerkleinerte Wurzeln
- 2 EL Butterschmalz
- 4 EL Olivenöl
- 125 ml Sahne
- grobes Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian
- 4 Zweige Rosmarin

## Zubereitung:

Den Knoblauch schälen. Honig mit körnigem Senf vermischen, getrockneten Rosmarin und Thymian dazugeben. 1/2 Knoblauchknolle zerdrücken und zur Marinade dazugeben.

Zwiebeln und Wurzeln vierteln, in grobe Stücke schneiden, restlichen Knoblauch schneiden und in eine Auflaufform geben.

Lammkeule in Butterschmalz und Olivenöl anbraten, bis sie Farbe genommen hat. Dann in der Marinade wenden und beides in die Auflaufform geben. Rotwein und Sahne angießen.

Das Ganze für 2 1/2 Stunden im Backofen bei 180°C garen.

## Zutaten für die Gemüse-Pfanne:

- Zwiebeln
- etwas Knoblauch
- etwas Ingwer
- Wurzeln
- rote und gelbe Paprika
- Zucchini
- Auberginen
- Frühlingszwiebeln oder Porree

- Zuckerschoten
- rosé Champignons
- Salz
- Pfeffer
- Austern- oder Sojasoße

**Zubereitung:**

Ingwer und Knoblauch in feine Stückchen schneiden. Gemüse klein schneiden, bis auf die Zuckerschoten. Die Champignons in Scheiben schneiden. Das Ganze im Wok andünsten und garen, die Pilze erst zum Schluss dazugeben, damit sie nicht so viel Wasser ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Austern- oder Sojasoße abschmecken.

Rezept aus dem Kloster Clemenswerth

Quelle: NDR - Klosterküche vom 20.3.2016