



Lammkeule mit Ofenkartoffeln und Speckbohnen

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 2h

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lammkeule	1 St.
Schalotten	3 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	10 g
Knoblauchzehen	3 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Wasser	400 ml
Bratensauce, Pulver	3 EL
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Prinzessbohnen im Speckmantel	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lammkeule zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. 2 Schalotten halbieren, schälen und in Spalten scheiden. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauchzehen mit dem Handballen andrücken.
2. Lammkeule waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Zutaten in eine große Auflaufform geben, Lammkeule daraufsetzen und im Ofen ca. 60 Min. garen.
3. Übrige Schalotte halbieren, schälen und in Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenstreifen darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Flüssigkeit aufkochen und Bratensauce-Pulver einrühren. Leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln gründlich waschen und in einer Schüssel mit 2 EL Öl und Salz vermengen. Kartoffeln nach ca. 30 Min. Garzeit zur Lammkeule in die Auflaufform geben. Lammkeule einmal wenden und weitere ca. 15 Min. garen. Anschließend Speckbohnen in die Auflaufform geben und alles zusammen ca. 15 Min. zu Ende garen.
5. Auflaufform vorsichtig aus dem Ofen nehmen und Kartoffeln, Schalotten und Speckbohnen auf Teller verteilen. Lammkeule in Scheiben schneiden und mit Bratensauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1248 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	105 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	67 g