

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Lamm in Milch

(Sendung 16.04.2011)

Zutaten

- 1 Lammkeule (à ca. 1,5-1,7 kg)
- Salz
- Pfeffer
- 6 El Olivenöl
- 6 Lorbeerblätter
- 1 rote Chilischote
- 1 Zimtstange
- 5 Streifen Bio-Zitronenschale
- 12 Schalotten
- 8 Knoblauchzehen
- 1 l Vollmilch

Zubereitung

1. Lammkeule von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Lammkeule darin rundherum scharf anbraten. Lorbeerblätter, Chilischote, Zimt und Zitronenschale in einen Teebeutel geben und verschließen. Zusammen mit den Schalotten und Knoblauchzehen zum Lamm geben und mit der Milch auffüllen. Aufkochen und im heißen Ofen bei 220 Grad im unteren Drittel 30 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert). Dann bei 160 Grad weitere 2 Stunden garen. Dabei immer wieder mit Milch begießen.
2. Nach Ende der Garzeit die Lammkeule und den Gewürzbeutel aus dem Bratensud nehmen. Bratensud zusammen mit Schalotten und Knoblauchzehen in ein hohes Gefäß geben. Anschließend mit dem Schneidstab fein pürieren. Evtl. mit etwas heißem Wasser verdünnen. Das Fleisch von der Keule schneiden und mit der Soße und der Polenta servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Garzeit)