



Geschmorte Lammkeule auf Blattspinatbett an Müllerin-Kartoffeln

4 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

Garzeit: 3 Stunden

Für die Lammkeule:

Lammkeule, ohne Knochen	ca. 1,5 kg
Möhren	2-3 Stück
Zwiebel, mittelgroß	2 Stück
Sellerie	100g
Porree	100g
Knoblauchzehe	2-3 Stück
Portwein	0,2 l
Tomatenmark	1 TL
Bratenfond	2 Glas
Rosmarinzweig	1 Stück
Thymian	1 TL
Lorbeerblatt	1 Stück

Für den Blattspinat:

Blattspinat, frisch	800g
ODER TK Blattspinat	600g
Zwiebel, mittelgroß	1 Stück
Knoblauch	1 Zehe

Sahne 0,1 l

Für die Müllerin-Kartoffeln:

Kartoffel, festkochend mittelgroß 1 kg

Bratenfond 1 Glas

Butter zum Ausfetten 50 g

Zubereitung:

Karotten, Zwiebel und Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Stücke [schneiden](#). Den Porree der Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser abspülen und ebenfalls würfeln. Die Knoblauchzehen, bis auf eine Zehe, schälen und grob hacken.

Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und in Wasser legen.

Eine [Schüssel](#) mit Wasser befüllen und darin den Blattspinat waschen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis sich kein Sand mehr am Schüsselboden absetzt. Eine weitere Zwiebel, sowie eine Knoblauchzehe schälen und die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden.

In einem [Bräter](#) 2-3 EL Sonnenblumenöl erhitzen, die Lammkeule von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in dem heißen Fett rundum anbraten. Sobald die Keule von allen Seiten gebräunt ist, kann sie aus dem Bräter genommen werden. In dem Bratenansatz nun das Wurzelgemüse (Zwiebel, Karotten, Sellerie) anrösten. Nachdem auch das Gemüse eine schöne, röstbraune Farbe angenommen hat, werden das Tomatenmark und die gehackten Knoblauchzehen dazu gegeben und mitgebraten. Nach ca. 2-3 Minuten mit [Portwein](#) ablöschen und mit Bratenfond auffüllen. Die Lammkeule, das Lorbeerblatt und den Thymian dazu geben. Den Rosmarinzwig auf den Braten legen und den Bräter mit einem Deckel abdecken. Im Backofen bei einer Temperatur von 160° Grad 2 Stunden garen. Zwischendurch immer wieder mit der Sauce aus dem Bräter übergießen. Sollte zu wenig Sauce im Bräter sein, einfach mit etwas Wasser aufgießen.

Währenddessen die Kartoffelscheiben auf einem Küchentuch trocken tupfen. Eine Cocotte oder [Auflaufform](#) mit Butter ausfetten und die Kartoffelscheiben aufrecht hintereinander anrichten. Nachdem sie aufgereiht sind mit etwas Salz würzen und mit dem Bratenfond begießen. Als Alternative zum Bratenfond kann bei der Lammkeule von vorne herein mehr Saucenansatz angerührt und damit die Auflaufform gefüllt werden. Die Cocotte oder Auflaufform mit Alu-Folie abdecken und für ca. 45 Minuten zu dem Braten in den Backofen stellen und garen.

Wenn die Lammkeule gar ist, den Bräter aus dem Backofen nehmen und den Backofen auf eine Temperatur von ca. 60° Grad einstellen.

Die Lammkeule aus dem Bräter nehmen, in Alu-Folie wickeln und im warmen Backofen ruhen lassen. Die Kartoffeln dazu stellen, zuvor jedoch die Alufolie abnehmen, damit sie etwas Farbe annehmen.

Zwischenzeitig den Saucenansatz mit Hilfe eines feinen [Siebes](#) passieren. Je nach Geschmack die Sauce etwas andicken.

Der Blattspinat ist eine absolut schnelle Sache. In einer [Pfanne](#) etwas Olivenöl erhitzen und die feingeschnittenen Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Die letzte Knoblauchzehe [pressen](#) und zu den Zwiebelwürfeln geben. Nun den gewaschenen Spinat hinzufügen, mit etwas Salz würzen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen. Zum Abschluss die Sahne hinzugießen, mit Muskat abschmecken, fertig!

Anrichten:

Den Blattspinat mittig auf dem [Teller](#) anrichten. Die Lammkeule in Scheiben schneiden, auf dem Spinatbett platzieren und mit der Sauce nappieren. Die Kartoffeln in der Auflaufform auf den Tisch dazu stellen.

Guten Appetit!