

Geschmorte Lammkeule mit Auberginen und Tomaten

by Andreas - Sonntag, August 07, 2016

<http://mundgericht.de/index.php/geschmorte-lammkeule-mit-auberginen-und-tomaten/>



Es muss nicht immer nur zu Ostern sein. Die saisonalen kulinarischen Tsunamis erkennt man sehr gut an den Tiefkühltruhen der Supermärkte. Ostern: Lammkeulen ohne Ende. Weihnachten: Gänsegebirge auf Eis. Hier mal eine mediterrane Lammkeule, die auch immer Sommer schmeckt.

1 ½ kg Lammkeule mit Knochen

2 Auberginen

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 Tomaten

2 Paprikaschoten

1 Chilischote

2 Knoblauchzehen

1 EL gehacktes Basilikum

200 ml Gemüsebrühe (oder Lammfond)

3 EL Olivenöl

Pfeffer

Salz

Die Lammkeule in einem tiefen Bräter im Olivenöl von allen Seiten anbraten und dann dem Bräter entnehmen und beiseite stellen. Nun die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln, den fein gehackten Knoblauch, die entkernte und in dünnen Ringe geschnittene Chilischote und die gewürfelten Auberginen im Bräter anrösten. Die ebenfalls gewürfelten Tomaten und Paprika dazugeben. Gut vermischen und weitere 10 Minuten bei kleiner Flamme dünsten. Die Lammkeule und das Basilikum begeben, mit der Brühe oder dem Lammfond ablöschen und mit Pfeffer und Salz würzen.. Bei geschlossenem Deckel bei ca. 160 Grad ca. 3 Stunden schmoren.

Weitere Empfehlungen:

Spinatnudeln mit Thunfisch-Sahnesauce

Obwohl der Thunfisch aus der Dose kommt, schmeckt die fertige Sauce durch die Petersilie erstaunli...

Spaghetti mit Berglinsen

Eine eher ungewöhnliche Kombination aus Italien. Man findet [ähnliche Zusammenstellungen ab...](#)

Überbackener Fenchel mit Parmesan

Fenchel war in meiner Kindheit so gar nicht meine Sache. Der Geruch von Hustenbonbons erin...

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station