



Kräuter-Lammbraten mit handgeschabten Spätzle und Speckbohnen

- 750 g Keule vom Lamm
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Wurzelgemüse
- 60 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- ½ El Senf, mittelscharf
- ½ Bund Kräuter gemischt (z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano)
- ¼ l Fleischbrühe oder Lammfond
- ½ Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Butterschmalz
- evtl. Saucenbinder

Lammbraten

Die Knoblauchzehen fein würfeln und in einen Mörser geben. 1 Stängel Thymian, 1 Stängel Rosmarin und 2-3 Zweige Oregano abzupfen. Die Kräuter hinzugeben, dann mit einem TL Salz mörsern und anschließend mit dem Senf vermischen. Die entbeinte Lammkeule von innen leicht salzen und pfeffern, die Gewürzpaste innen auftragen und die Keule in Form binden. Das Ganze von außen ebenfalls leicht salzen und pfeffern. Einen Bräter mit Butterschmalz aufsetzen und von allen Seiten gut anbraten. Das Wurzelgemüse zerkleinern und die Zwiebel in Spalten schneiden.

Anschließend zusammen anrösten und mit der Fleischbrühe angießen. Den Braten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten garen. Nach halber Garzeit den Wein angießen. Nach Ende der Garzeit den Braten in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Herd warm halten. Den Bratenfond mit dem Gemüse durch ein Haarsieb streichen, die Sahne zugeben, abschmecken und evtl. mit Saucenbinder binden.

Handgeschabte Spätzle

- 250 g Mehl
- 3 Eier
- Mineralwasser
- ½ TL Salz

Mehl, Eier und Salz gut verrühren, so viel Mineralwasser zugeben, dass ein sehr zahflüssiger Teig entsteht. Jetzt Salzwasser in einem breiten Topf erhitzen. Den Teig mit einem Teigschaber auf einem nassen Brett glatt streichen und mit dem Schaber in das siedende Wasser schaben. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

Speckbohnen

- 250 g grüne Bohnen geputzt
- 1 El Butter
- 6 dünne Scheiben Bauchspeck

Die Bohnen in Salzwasser bissfest garen. Ca. 10 Bohnen zusammennehmen und mit Speck umwickeln. Anschließend mit der Butter in der Pfanne anbraten und servieren.

