



Lammkeule in der Cocotte

Schritte: 11

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Zutaten

4 Portionen

8	Weizentortillas	650 g	Rinderhüfte
3	Paprika (je rot, grün, gelb)	4	Jalapenos
2	rote Zwiebeln	1 TL	Chili Flocken
1 TL	Cumin	1 TL	Paprikapulver
1 TL	Knoblauchpulver	1 EL	Oregano, getrocknet
4 EL	Pflanzenöl		Salz & Pfeffer
	Pico de gallo:	2	Tomaten
½	Zwiebel	4 Stängel	Koriander
	Saft ¼ Limette	1 Prise	Salz & Pfeffer
	Guacamole:	1	Avocado
½	Zwiebel	2 Stängel	Koriander
	Saft ¼ Limette	1 Prise	Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

1. Die Fenchelsamen im Mörser grob zermahlen.
2. Die Hälfte der Kräuter vom Stiel zupfen, fein hacken und mit 1 EL der gemörserten Fenchelsamen mischen.
3. Das Fleisch putzen und evtl. von Silberhaut und Sehnen befreien.
4. Das Suppengemüse, Zwiebeln und den Knoblauch in Stücke schneiden und mit dem restlichen Rosmarin & Thymian in den Bräter geben.
Mit etwas Olivenöl und den Fenchelsamen mischen.
5. Das Fleisch etwas salzen und mit Öl scharf von allen Seiten kurz anbraten.
Etwas abkühlen lassen und dann mit den gehackten Kräutern einreiben.
6. Das Gemüse in die Cocotte geben, Lamm darauf legen und bei geschlossenem Deckel bei ca. 110 °C in den Ofen schieben.
7. Nach 2 Stunden das Gemüse in einen Topf umfüllen und mit Tomatenmark anbraten.
Dann mit Rotwein und Brühe/Fond ablöschen und für 1 Stunde köcheln lassen.
8. Danach die Kräuter und den Lauch entnehmen, nach Geschmack mit etwas vom restlichen Gemüse mixen und durch ein Sieb passieren.
Mit etwas Dijonsenf, Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Das Fleisch ist nach ca. 3 – 3,5 Std. fertig.
Schön rosa bei 62 °C Kerntemperatur oder eher Medium bei 66 °C Kerntemperatur.

- .0. Das Fleisch vor dem Anschneiden noch 10 - 15 Minuten ruhen lassen.
- .1. Als Beilage eignen sich Rosmarinkartoffeln oder Kartoffelstampf.