

Die Keule vom Salzlamm auf bretonische Art (Agneau Pré-Salé)

An der schier endlosen Küste des alten Armoricum finden junge Lämmer zahlreiche Salzweiden. Die Salzlämmer der Bucht des **Mont-Saint-Michel** und der bretonischen Inseln (**Belle-Ile und Île d' Ouessant**) sind besonders berühmt.



Für 8 Personen braucht man:

- eine Salzlammkeule von 1,8 bis 2 kg
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter.

Knoblauch schälen und die Zehen am Knochen unter das Fleisch schieben. Lammkeule mit Butter einfetten und in eine gebutterte, ofenfeste Schale legen. Salzen und pfeffern. Die Lammkeule in das vorgeheizte Backrohr (220 °C) schieben und braten: 10 bis 12 Minuten pro Pfund und je nach gewünschter Durchbratung bzw. Dicke der Keule. Zur Hälfte der Garzeit wenden und mit dem eigenen Saft übergießen. Nach dem Garen die Lammkeule aus der Schale nehmen und den Saft mit 2 bis 3 Eßlöffeln Wasser (oder Muscadet-Weißwein) ausdünnen. Traditionell werden die Scheiben der Keule auf einer Schüssel mit grünen Bohnen und mit dem eigenen Saft übergossen angerichtet. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Lammkeule auf bretonisch (Gigot d'Agneau à la Bretonne)

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1,8 kg Lammkeule mit Röhrenknochen, ohne Fett
- 1,5 kg weiße Bohnen
- 175 g Karotten, geschält und in grobe Würfel geschnitten
- 4 EL Öl
- 4 Knoblauchzehen, geviertelt
- 2 l Rinderbrühe
- 1 Zweig Thymian
- Salz (wenn möglich, Salz aus der Guérande) und Pfeffer
- 300 ml Cidre
- 100 g Butter
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Crème Fraîche
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt



Zubereitung:

Bohnen über Nacht in der kalten Rinderbrühe einweichen und am nächsten Tag in der Brühe etwa 90 Minuten köcheln lassen. Für die letzten 15 Minuten die gewürfelten Karotten zu den Bohnen geben. Sobald die Bohnen weich sind, die Brühe abgießen.

Die Lammkeule einstechen und mit dem geviertelten Knoblauch spicken, mit dem Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammkeule in einen passenden Bräter geben und in den auf 230° Grad vorgeheizten Backofen geben.

Nach etwa zehn Minuten das Fleisch mit etwas Cidre begießen und für weitere zehn Minuten im Ofen garen. Danach das Fleisch wenden. Nach weiteren zehn Minuten das Fleisch wieder mit etwas Cidre übergießen und nochmals zehn Minuten weiter garen.

Nach zirka 45 Minuten ist das Fleisch rosa, nach etwa 75 Minuten ist das Fleisch durchgebraten. Je

nach dem, ob das Fleisch rosa oder durch sein soll, geben Sie den Thymian nur die letzten 15 Minuten zu der Lammkeule. Achten Sie darauf, dass der Bratensaft nicht verbrennt. In diesem Falle die Temperatur senken.

Den Bratensaft in eine Sauciere geben. Butter in einer Pfanne auslassen, den Knoblauch darin anschwitzen, die Bohnen, Petersilie und Crème Fraîche hinzugeben und das ganze durchschwenken. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Bohnen und Lammkeule auf einer Servierplatte anrichten und servieren. Als Beilage empfehlen wir kleine Pellkartoffeln, die in Butter in der Pfanne angebraten werden.