

Lamnbraten mit Pfiff

Zutaten:

800g Lamnbraten
2 Zwiebeln
1 Karotte
2 Knoblauchzehen
½ Stange Lauch
Ca. 60g Knollensellerie
½ TL Thymian
750ml Gemüsebrühe
70g Tomatenmark
4 EL Weißweinessig
Eine Prise Zucker
1EL Speisestärke
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Chiliflocken



So funktioniert es!

Wie schon gewohnt von Schwein und Rinderbraten habe ich den, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, etwas Chili (Der Pfiff) gewürzten Lamnbraten in den Ofenmeistermeister, auf ein Gemüsebett gegeben.

Das Gemüsebett ist aus

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Karotten etwa eine halbe Stange Lauch, etwas Sellerie und ½ TL getrockneten Thymian.

Ohne Wasser

Den Backofen habe ich auf 220C° vorgeheizt

Das Fleisch im Ofenmeister mit Deckel ca. 30 Minuten auf der mittleren Einschubschiene auf dem Rost.

In diesen 30 Minuten richte ich die Soße.

In etwas Öl brate ich das Tomatenmark stark an, bis es schön dunkel ist, aber nicht verbrannt.

Zwischendurch lösche ich 2-3x mit etwas Gemüsebrühe ab.

Die restliche Brühe aufgießen

Jetzt haben wir eine schöne dunkle Soße, diese mit Salz, Pfeffer, Chili, 3-4 EL Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken.

So geht es weiter!

Wenn die Soße gut ist, und etwa 30 Minuten ins Land gezogen sind, die Soße zum Braten geben.

Den Ofen jetzt auf 170 -180C° senken und für weiter 45 - 50 Minuten mit Deckel weiter garen.

Je nach Größe des Bratens

Das Stück Fleisch herausheben.

Bratensud durch ein Sieb in einem Topf gießen, die Soße aufkochen und mit etwas Speisestärke andicken.

Eventuell noch mal abschmecken.

Bis zum Anschneiden, den Braten in den Ofenmeister zurück, und im ausgeschalteten Ofen warm halten

Mit Salzkartoffeln und Brokkoli servieren.

Guten Appetit!