

Lammkeule im Saftbräter

1,5 kg	Lammkeule (mit Knochen)
2 EL	Senf
2 EL	Honig
50g	Speck in dünnen Scheiben
1 Zweig	Rosmarin
3 Zehen	Knoblauch
2	Zwiebeln, geviertelt
2	Karotten, grob gestückelt
4 EL	Olivenöl
	Salz Pfeffer



Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Knoblauch kleinschneiden, mit Senf und Honig mischen.

Lammkeule mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben.

2 EL Olivenöl und einige Scheiben Speck im Bräter erhitzen und die Keule von allen Seiten anbraten, bis sie schön Farbe angenommen hat (dauert ca. 15-20 Min.)

Senf-Honig-Paste auf der Keule verteilen, etwas Öl darüber gießen,

Zwiebeln, Möhren und Rosmarin dazugeben,

Bräter zugedeckt in die Backofenmitte stellen und das Fleisch bei 160°C ca. 60 Minuten garen.

Keule aus dem Bräter in den Deckel legen und offen 10 Minuten braten.

Das zerkochte Gemüse herausnehmen und durch ein Sieb in den Bratensud pürieren.