

# Lammkeule

## Zutaten

4 Knoblauchzehen  
100g frischer Ingwer  
100g brauner Zucker  
800ml Lammfond  
100ml Sojasauce  
250ml Aceto balsamico bianco  
1/2 Zimtstange  
2 Sternanis  
2 TL schwarze Pfefferkörner  
2 Milchlammkeulen  
6 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
Speisestärke zum Binden  
Granatapfelkerne  
Cashewkerne

**Zubereitungsdauer ca. 70min**  
**Für 2 Personen**

## Zubereitung

1. Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit braunem Zucker, Lammfond, Sojasauce, Balsamico, Zimt, Sternanis und Pfeffer kurz aufkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Von den Lammkeulen die Pergamenthaut entfernen. Keulen in einen Bräter legen und mit der kalten Marinade übergießen. Abgedeckt 12 Stunden marinieren. Nach 6 Stunden wenden.
3. Die Lammkeule aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen. Marinade durch ein Sieb in einen Topf gießen, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze auf 400ml einkochen lassen.
4. Lammkeule salzen und pfeffern. Öl im Bräter erhitzen, die Lammkeule dadrin bei mittlerer Hitze rundherum hellbraun anbraten. Im vorgeheizten Ofen bei 130 Grad 90 Minuten garen. Dabei mehrmals wenden und immer wieder mit dem austretenden Bratensaft begießen.
5. Inzwischen für die Sauce die Marinade mit in ein wenig kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden und warm stellen.
6. Nach belieben mit Granatapfelkernen und Cashewkernen garnieren.