

# Gefüllte Lammkeule mit Spinat und Frischkäse

Zutaten | 6-8 Portionen

2	Lammkeulen (je ca. 1,5 kg)
	Salz und Pfeffer
500 g	Tiefgekühlter Spinat
4 Scheiben	Weißbrot
400 g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
2 EL	Italienische Kräuter
2 EL	Butterschmalz zum Anbraten
500 ml	Gemüsebrühe
500 ml	Rotwein
4 EL	Soßenbinder oder Kartoffelstärke

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit ca. 90 Min.

## Zubereitung:

- Lammkeulen waschen, trocken tupfen und den Knochen auslösen. Anschließend von allen Seiten ordentlich mit Salz und Pfeffer einreiben.
- Flüssigkeit vom aufgetauten Spinat abgießen. Für die Füllung Spinat mit Frischkäse, Kräutern sowie zerbröseltem Weißbrot, das die Flüssigkeit der Füllung gut aufsaugt, gut vermischen und in jeder der beiden Keulen verteilen. Mit einer gebogenen Nadel und Küchengarn gut zunähen, damit die Füllung nicht austritt. Sie sollte komplett in den Keulen "versteckt" sein, damit sie beim Anbraten nicht verbrennt.
- Beide gefüllten Keulen in Butterschmalz scharf anbraten, um eine dunkle Kruste zu erhalten. Anschließend jede Keule mit  $\frac{1}{4}$  l Brühe und  $\frac{1}{4}$  l Rotwein ablöschen und zugedeckt mindestens 1  $\frac{1}{2}$  Stunden auf kleiner Flamme schmoren lassen, Die verdunstete Flüssigkeit immer wieder mit der restlichen Brühe und dem Rotwein auflüllen.
- Nach der Schmorzeit Lammkeulen herausnehmen und tranchieren. Bratenfond abseihen und mit Kartoffelstärke oder Soßenbinder zu einer dunklen Soße andicken.
- Gefüllte Lammkeulen mit Salzkartoffeln und einer Gemüsebeilage nach Wunsch servieren. Dazu passt zum Beispiel Spitzkohl mit Orangen.

## Tipp:

Wenn das Gericht ohne Alkohol zubereitet werden soll, einfach den Rotwein durch 250 ml roten Traubensaft austauschen und 750 ml Gemüsebrühe verwenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 534,5 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
679 kcal	32,9 g	27,3 g	60,3 g	190 mg