Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



LAMMBRATEN MIT HONIG UND THYMIAN

ZUBEREITUNG: 10 MIN. · BACKZEIT: 4,5 STUNDEN

Bonjour, heute ein ganz schneller Beitrag für ein laaaaaanges Rezept. Wir wollten einen guten Braten machen, aber hatten Angst, dass das Fleisch wieder zäh und zu hart sein wird. Ich habe mich also entschieden für eine lange Backzeit für meine 2,5 kg Lammkeule. Ein bisschen wie für meine Entenbrust, habe ich das Fleisch mit Honig, Thymian und Rotwein aromatisiert… und ab, ging es in den Backofen für 4,5 Stunden.

Das Rezept an sich ist sehr einfach. Man muss nur einfach gut rechnen, sodass das Fleisch schön unter der Gabel zergeht. Man sollte auch zu Hause bleiben, um ab und zu den Braten mit dem Jus (oder Rotwein) zu übergießen….

In Frankreich hatte ich das Glück, einen Lammbraten im Périgord zu genießen. Dieser wurde von Colette zubereitet (die Mama einer Freundin) und ich habe nie einen soooo leckeren Braten gegessen. Sie hatte es aus einem kleinen Markt in dem Dorf geholt. Die Zubereitung war einfach aber effektiv: Mit Olivenöl und Thymian mariniert, vor dem Backen Knoblauch Stückchen überall im Fleisch verteilt und 3 Stunden bei zarter Temperatur gegart. Die Qualität des Fleischs war ausgezeichnet und so was kann man einfach nicht so im Laden kaufen, aber vielleicht bei euerem Lieblings-Fleischerei.

Seit diesen Braten unseren Maßstab geworden, haben bei uns oft Braten längere Garzeiten. Für die Soße kommt ein guter Rotwein ins Spiel und viel mehr gibt es nicht zu erzählen…..

Das Fleisch war so zart, fast wie „pulled (Pork) Lamm“ !

https://www.franzoesischkochen.de/videos/lammbraten-thymian(1).mp4

Zutaten für 1 Lammbraten mit Honig und Thymian für 5-6 Personen

(wir haben daraus 2 Tage gegessen, da wir keinen Besuch bekommen konnten…)

Eine große Lammkeule (2,5 kg), 70 ml Walnussöl (oder Olivenöl), 3 EL Thymian, 3 EL Rosmarin, 2-3 EL Honig, 3 Knoblauchzehe, Fleur de sel (etwas gröber: Salies-de-Béarn für mich), schwarzer Pfeffer , 1 L Rotwein (Saint-Emilion für uns), 3 große Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt und 1 Nelke.

Wichtigen Tipps für das Perfekte Ergebnis:

Tipps für ein perfektes Ergebnis:

1) Garen Sie den Lammbraten am besten bei **Ober-/Unterhitze**, da diese Heizart besonders gleichmäßig und schonend ist. **Nicht nur Umluft (Heißluft)** – es kann die Oberfläche schneller austrocknen und lässt den Braten eher verbrennen – falls Sie Umluft verwenden, reduzieren Sie die

Temperatur unbedingt um ca. 30°C.

2) Da Honig schnell karamellisiert, kann die Oberfläche des Fleisches zügig dunkel werden. Behalten Sie den Braten daher gut im Auge und decken Sie ihn bei Bedarf locker mit **Alufolie** oder Backpapier ab, um ein Verbrennen zu vermeiden.

3) **Übergießen** Sie das Fleisch während der Garzeit **regelmäßig** mit dem Bratensaft. So bleibt es schön saftig und trocknet nicht aus, besonders bei längerer Garzeit im Ofen.

4)Die genaue **Garzeit** hängt stark von der Größe, Dicke und Form des Fleischstücks ab (z. B. mit oder ohne Knochen, kompakt oder flach). Verlassen Sie sich daher nicht nur auf feste Zeiten, sondern prüfen Sie den Garzustand zwischendurch.

5) Für ein besonders zuverlässiges Ergebnis empfiehlt sich die Verwendung eines Fleischthermometers: etwa 58–60°C Kerntemperatur für ein zart rosa Ergebnis, ca. 65°C für eine durchgegarte Variante.

6) Die Mengen an Kräutern und Gewürzen sind bewusst ausgewogen gewählt, damit sich die Aromen harmonisch entfalten. Eine starke Erhöhung kann den Geschmack verfälschen und auch die Kruste schneller verbrennen lassen.

Rezept:

1- Knoblauch schälen und in lange streifen schneiden. Den Fleisch mit Rosmarin und Knoblauch einstechen, Thymian darauf bestreuen …. den Lorbeer und Nelken gemeinsam in den Fleisch anpicksen …mit Honig betröpfen … dann dem Öl ….

Mit Salz und Pfeffer abschmecken … und den Rotwein eingeben. Die Zwiebel einfach schälen, vierteln und in der Auflaufform platzieren.

2- Backen:

10 Minuten bei 200 °C Umluft, dann 1h50 bei 180°C Oben/unten und dann 2,5 Stunden bei 140°C.

Ich habe alle 30 Minuten meinen Braten mit dem Jus gegossen. Wenn es zu wenig Flüssigkeit gibt, mit Wasser wieder verdünnen und weiter braten ….

Et voilà !

Was kann man dazu servieren? Bei uns Carottes Vichy **und grüne Bohnen, aber ein** Gratin dauphinois **passt auch perfekt dazu!**

Ich wünsche euch einen schönen Nachmittag.

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de