



## Das Rezept von Bruno W. Claus

### Bündner Lamm im Freundeskreis (4-6 Pers.)

#### Zutaten:

Eine Bündner Lammkeule (1,5-1,8 Kilo) vom Metzger entbeinen und binden lassen  
6-8 Knoblauchzehen  
1 Bund Rosmarin  
3 große Karotten  
5 Esslöffel Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer  
0,5 Liter Bouillon

#### Zubereitung:

1.  
Die Lammkeule waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen abziehen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Rosmarinzwige in Stücke von etwa 3 cm Länge zupfen. Die Karotten schälen, vierteln und in grobe Stücke schneiden.
2.  
Den Backofen auf 180° vorheizen. Mit einem kleinen spitzen Messer Einschnitte in das Lammfleisch machen und abwechselnd die Knoblauchstücke und die Rosmarin hinein stecken. Zwei Rosmarinzwige entlang der Keule unter die Bindschnur ziehen.
3.  
In einem großen Bräter die Karottenstücke verteilen. Das Lamm rundherum mit Olivenöl einpinseln. Mit Salz und Pfeffer einreiben und auf die Karotten setzen.
4.  
Das Lamm in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 1-1,5 h garen. Sobald das Fleisch und die Karotten gut angebräunt sind, seitlich etwas Bouillon zugießen. Ab und zu kontrollieren, ob noch Flüssigkeit vorhanden ist. Eventuell weitere Bouillon zugießen.
5.  
Nach Ende der Garzeit in die dickste Stelle der Keule stechen. Tritt nur noch klarer Fleischsaft aus, ist das Fleisch gar. Keule herausnehmen und zugedeckt warm stellen. Den Bratensatz im Bräter mit etwas Brühe lösen und durch ein Sieb passieren. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Sauce zum Lamm reichen.

Als Beilage sind Frühlingskartoffeln (geviertelt, mit Olivenöl bepinselt im Ofen gebacken) ideal. Ein Rucolasalat mit Tomaten und ein schlichtes Zitronensorbet runden das Menu perfekt ab.