Lammkeule nach Brabanter Art

powered by: Gary´s Cookbook

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 16:21:37 CEST

Beschreibung

Zutaten
750g Lammkeule, 0,25 l helles Bier, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, Lorbeerblatt, 200g Sauerkirschen, Schnittlauch

Zubereitung
Lammkeule anbraten, gepreßten Knoblauch und Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Bier ablöschen, Gewürze darüberstreuen und zugedeckt 60 Minuten garen. Während der letzten 10 Minuten Sauerkirschen hinzufügen. Anschließend das Fleisch vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden, mit Sauce begießen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	**Schwierigkeit**	ganz einfach
Portionen	eine Portion	**Sonstige Menge**	
Land/Region		**Kosten**	
Vegetarisch	0	**Laktose frei**	0
Diabetisch	0	**Gluten frei**	0
Kilo-Kalorien		**Kilojoule**	
Fettgehalt		**Broteinheiten**	
Eiweiß		**Kohlehydrate**	