

**Inge Munstermann  
Breloher Str. 52**

**29633 Munster  
Telefon 05192 / 2808**

## **Lammkeule**

### **Zutaten:**

**1 Lammkeule ca. 2,5 kg  
ca. 5 Eßlöffel Oel  
200 gr. Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Liter Rotwein  
Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer (=Lammgewürz)  
Suppengrün**

**Die Lammkeule mit Oel einreiben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin (= Lammgewürz) würzen. Die Keule dann rundherum schön braun anbraten. Die Zwiebel in Ringe schneiden und dazugeben. Das Suppengrün klein schneiden und ebenfalls hinzufügen - alles kurz durchschmoren - Knoblauch feingehackt zugeben und mit Rotwein angießen.**

**Das Ganze abgedeckt cá. 2 Stunden schmoren lassen.  
Die Soße mit etwas Speisemehl und saurer Sahne binden.**

**Dazu Butterböhnchen und Salzkartoffel-  
natürlich aus der Heide!  
Guten Appetit !**