



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Geschmorte Lammkeule (Gigot) mit schwarzen Bohnen

Zubereitungszeit: 12 h **Kochzeit:** 3 h **Gesamtzeit:** 15 h **Portionen:** 8 **Kalorien p.P.:** 260 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Lammkeule, auch Lammgigot genannt, mit ca. 1,5 - 2 kg ohne Knochen gerollt und gebunden vom Metzger Deines Vertrauens

1 kg schwarze Bohnen getrocknet, wie oben beschrieben vorbereitet

300 g Karotten geschält in ca. 1 cm Würfel geschnitten

300 g Knollensellerie geschält in ca. 1 cm Würfel geschnitten

200 g Zwiebeln geschält in ca. 1 cm Würfel geschnitten

200 g Lauch geschält in ca. 1 cm Würfel geschnitten

400 g geschälte Tomaten aus der Dose

200 ml Weißwein

2 l Gemüse oder Knochenbrühe oder nach Bedarf etwas mehr

3 Esslöffel Olivenöl oder Bratbutter

Kartoffel- oder Maisstärke nach Bedarf

Gewürze für das Gewürzei

2 Stück(e) Knoblauchzehen geschält

22 g frischen Ingwer

1 Stück(e) Schale von einer unbehandelten Zitrone ohne das Weiße

2 Stück(e) frische Chilis gewaschen

frischer Rosmarin

frischer Thymian

3 Stück(e) Lorbeerblätter

1 Teelöffel je grüner, weißer und schwarzer Pfeffer

3 Stück(e) Nelken

7 Stück(e) Wacholderbeeren

3 Stück(e) Pimentkörner

1 Teelöffel Fenchelsaat

1 Teelöffel Senfkörner

1 Teelöffel getrockneter Oregano

Ausserdem Salz, Pfeffer, Muskatnuss und wer hat englisches Senfpulver

Zubereitung

1. Bohnen wie oben beschreiben einweichen und vorkochen.
2. Einen großen Bräter, oder wer das nicht hat eine dicke Bratpfanne (und ein anschließend ein hohes Blech, welches dann mit Alufolie abgedeckt wird oder einen passenden Topf, der in den Ofen passt) bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten aufheizen lassen. Den Ofen auf ca. 160 °C Umluft vorheizen.
3. 1-2 TL Salz mit einem Teelöffel englischem Senfpulver, schwarzem gemahlenem Pfeffer und geriebener Muskatnuss mischen. Damit das Lammgigot großzügig würzen und mit etwas Fett im Bräter rundherum anbraten.
4. Das Fleisch kurz herausnehmen und erst Karotte und Sellerie mit etwas Farbe andünsten, anschließend Zwiebeln und am Schluss den Lauch kurz mitdünsten.
5. Mit dem Wein ablöschen und komplett verkochen lassen. Die Bohnen und die Tomaten begeben, durchrühren, einmal zum Kochen bringen und das Fleisch mit dem Gewürzei begeben. Dabei das Gewürzei unter die Flüssigkeitsoberfläche drücken.
6. Den Deckel aufsetzen und ca. 2 – 5 Minuten erst auf dem Herd Dampf entstehen lassen und dann für 2 bis 4 Stunden in den vorgeheizten Ofen stellen.

7. Nach ca. 2 Stunden das Fleisch kontrollieren, wenn es ca. 68° bis 72 °C Kerntemperatur erreicht hat die Ofentemperatur auf ca. 120 bis 140 °C reduzieren und solange ziehen lassen bis es, nachdem Einstechen mit einer Fleischgabel oder einer Stricknadel von alleine wieder in den Topf rutscht. Diese Phase kann auch verlängert werden, nur zu knapp sollte es für dieses Gericht nicht gegart werden. Plan also lieber etwas mehr Garzeit ein.

8. Das Fleisch herausnehmen und an einem warmen Ort mit Alufolie eingepackt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

9. Fertig abschmecken. Wer möchte, kocht die Bohnen mit Flüssigkeit noch mal auf und bindet es mit etwas kalt angerührter Kartoffel- oder Maisstärke zur gewünschten Konsistenz ab.

10. Das Fleisch so tranchieren (aufschneiden), das Du quer zur Faser schneidest, und zusammen mit den Bohnen auf einen vorgewärmten Teller anrichten. Das Gericht schmeckt pur aber es passen auch sehr gut Reis oder Polenta dazu.

Tipp: Je nach Gargefäß verdunstet mehr oder weniger Flüssigkeit und so kann individuell noch etwas mehr Flüssigkeit am Ende oder während des Garprozesses beigegeben werden. Falls Du während des Prozesses Flüssigkeit begeben möchtest, koch diese vorher einmal auf, sonst unterbrichst Du den Garprozess und es dauert länger

Exkurs: Die perfekte Vorbereitung der Bohnen

Als Erstes solltest Du die Bohnen kalt abwaschen und sie abtropfen lassen. Das gilt für alle getrockneten Hülsenfrüchte, denn Du weißt nie, wo diese vorher waren. Anschließend gibst Du die Bohnen in ein lichtdichtes Gefäß (z. B. einen Topf mit Deckel) und bedeckst die Bohnen mit mindestens der dreifachen Menge an Wasser und deckst sie mit einem Deckel oder einem Teller ab.

Sie sollten mindestens vier bis fünf Fingerbreit mit Wasser bedeckt sein und nun über Nacht, mindestens sechs bis zwölf Stunden, eingeweicht werden. Das verkürzt nicht nur die Garzeit, sondern reduziert auch Hemmstoffe. Nach dem Einweichen schüttest Du das Wasser ab, wäscht die Bohnen erneut kalt ab, bedeckst Sie wieder mindestens mit ca. fünf Fingerbreit mit Wasser (ca. dreifache Menge Wasser) und bringst das ganze bei voller Hitze, ohne Deckel, möglichst schnell zum Kochen.

Den dabei entstehenden Schaum schöpfst Du regelmäßig ab, bis es aufhört zu schäumen. Jetzt salzt Du die Flüssigkeit nach Geschmack und gibst einen kleinen Spritzer Apfelessig bei, das hilft bei stark kalkhaltigem Wasser damit die Bohnen besser weich werden. Solltest Du weiches Wasser haben oder Dein Trinkwasser dementsprechend aufbereiten, kannst Du Dir das sparen. Ich gebe gerne noch ein paar Lorbeerblätter oder eine mit Lorbeerblättern und Nelken gespickte geschälte Zwiebel bei.

Jetzt reduzierst Du die Hitze so weit, dass es schön langsam vor sich hin kocht, und setzt den Deckel leicht schräg an. So lässt Du das Ganze ca. 60 bis 120 Minuten köcheln. Für dieses Rezept sollten die Bohnen weich sein, aber noch nicht verkocht. Du merkst das die Bohnen gut sind, wenn das Mundgefühl cremig wird und nicht mehr *grieselig* ist. Das Ganze geht auch im Schnellkochtopf, was die Garzeit mehr als halbieren kann, aber dabei gehen oft viele Bohnen kaputt.

Ich empfehle Dir, die Bohnen nach dem Kochen mit der Flüssigkeit bedeckt stehen zu lassen. Solltest Du die Bohnen z. B. für einen Salat vorbereiten, kühle den Topf mit den Bohnen im Wasserbad ab und lagere die Bohnen bis zur Verwendung mit Flüssigkeit bedeckt. Oft werden Hülsenfrüchte nur knapp weich gekocht, heiß abgeschüttet und dampfen dann so weit aus, dass sie wieder fast ungenießbar hart werden.



Geschmorte Lammkeule mit schwarzen Bohnen – Warum sich der Aufwand auch für einen kleinen Haushalt lohnt?

Wenn Du einmal eine größere Menge garst, kannst Du es auch portionsweise einfrieren oder mehrere Tage davon essen. Wenn Du die Reste zügig abkühlst und sauber verpackst, hält es sich ohne Probleme drei Tage oder etwas länger im Kühlschrank bei ca. 2 °C. Das braucht dann kaum noch Zeit zum Fertigstellen. So investierst Du zwar einmal mehr Zeit, vor allem Garzeit und kannst dann wortwörtlich mehrere Male davon zehren.

Außerdem leistest Du so einen wertvollen Beitrag das alle Teile vom Tier wieder einen Wert erhalten und nicht nur die Teile zum Kurzbraten. Ich habe als ich das Rezept zubereitet habe nur 500 g getrocknete Bohnen verwendet und die waren auch dank fleißiger Helfer schneller weg, als ich das gedacht hätte.

Kokumi eben, Du weißt ja jetzt Bescheid.

In diesem Sinn, viel Spaß beim Nachkochen und schreib mir, doch wie es Dir gelungen ist.

Vielen Dank für Dein Interesse und bis zum nächsten Mal.