

Kristinas Zicklein-Keule in Rotwein mit Kartoffeln und Bohnen

Zutaten für 2-3 Personen

Zutaten Fleisch

2 Zicklein-Keulen
(ca. 1 kg mit Knochen)
etwas Öl
Salz und Pfeffer
Kräuter nach Geschmack
etwas Senf

Zubereitung Fleisch

Zicklein-Keulen abtupfen. Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Kräuter verrühren. Die Zicklein-Keulen mit der Gewürzmischung einreiben und in einen Bräter geben. Ohne Deckel bei 180°C (Umluft) etwa 20 Minuten in den Ofen stellen.

Zutaten Soße

etwa 1 EL Tomatenmark
 $\frac{1}{4}$ l trockener Rotwein
1 Zwiebel
1 Möhre

Zubereitung Soße

Den Rotwein mit kleingeschnittener Zwiebel und Möhre sowie dem Tomatenmark mischen. Je nach Geschmack weitere Kräuter dazugeben.

Wenn die Keulen vorgebräunt sind, die Mischung über die Keulen geben, den Deckel schließen und bei 160°C für weitere 45 Minuten in den Ofen stellen.

Zutaten Beilagen

ca. 500 g frische Bohnen
Kartoffeln
(ca. 3 mittelgroße pro Person)

evtl. Semmelbrösel
evtl. Petersilie

Zubereitung Beilagen

Währenddessen Kartoffel und Bohnen putzen. Je nach Belieben Petersilie kleinschneiden und Semmelbrösel rösten. Kartoffeln und Bohnen etwa 20 Minuten kochen. Petersilie und/oder Semmelbrösel darübergerben.

Keulen aus dem Ofen holen und mit den Beilagen anrichten.

Viel Freude beim Zubereiten und guten Appetit!