

Lammschulter mit Zitronenduft und Beilagen

Die Schulter lässt sich als ganzes Stück nicht gut anbraten. Sie passt nur schlecht in einen Topf oder Pfanne. Deshalb braten Martina und Moritz sie im Backofen an – auf dem tiefen Backblech – nutzen also die dort herrschende Strahlungshitze, die wunderbar gleichmäßig auf das Bratenstück einwirkt. Dadurch, dass das Stück am Knochen gegart wird, bleibt es wunderbar saftig und wird durch das behutsame Garen ganz zart. Und das Schöne daran: Alles kann man bequem schon am Vortag zubereiten und absolut problemlos aufwärmen.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Lammschulter mit Knochen (ca. 1,8 bis 2 kg)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Würzmischung:

- 3-4 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- Salbei
- Schale von ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl

Außerdem:

- je 1 Tasse gewürfelte Zwiebel, Möhren, Sellerie, Lauch und Stangensellerie
- 4-6 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- ½ l Weißwein

Zubereitung:

- Die Lammschulter mit dem Zitronensaft, dann mit der Würzmischung einreiben, und kurz bevor sie in den Ofen gelangt, auch mit Salz und Pfeffer.
- Für die Würzmischung die Blättchen von Thymian und Rosmarin abstreifen, zusammen mit dem Salbei und der Zitronenschale fein hacken und mit etwas Olivenöl zur Paste vermischen. Das Fleisch so erstmal marinieren. Ganz nach Gusto und Zeit mehrere Stunden oder über Nacht.

- Das so vorbereitete Bratenstück auf ein Bratenblech setzen und bei starker Hitze im Backofen anbraten: 250 Grad Heißluft / 280 Grad Ober- & Unterhitze. Erst wenn es rundum richtig knusprig aussieht, nach etwa 10 bis 15 Minuten, das Wurzelwerk daneben verteilen, salzen und pfeffern, mit Öl beträufeln und den Ofen jetzt auf 150 Grad Heißluft / 180 Grad Ober- und Unterhitze herunterschalten. Das Wurzelgemüse so etwa 20 Minuten weich braten.
- Erst dann mit dem Wein ablöschen, die Ofenhitze jetzt auf 120 Grad Heißluft / 140 Grad Ober- & Unterhitze schalten und die Schulter etwa 75 bis 80 Minuten langsam fertigschmoren.
- Bis dahin kann man alles ruhig schon am Vortag erledigen. Das Fleisch muss ohnehin abkühlen, damit man es vom Knochen lösen kann.
- Für die Sauce den Bratenfond abgießen, mit dem Mixstab glatt mixen und dabei so viel Wurzelwerk mitmixen, dass eine cremige Sauce entsteht. Am Ende durch ein feines Sieb gießen und mit einem Schuss Essig und eventuell ein paar kalten Butterflocken herzhaft abschmecken.
- Das Fleisch ist wunderbar saftig und löst sich kinderleicht vom Knochen. Nun kann man es entweder in Scheiben schneiden und die Sauce dazureichen, oder man kann es auch wunderbar in Würfel schneiden, in der Sauce erwärmen und als Ragout servieren.

Dazu als Beilage: Sellerie-Kartoffelpüree und junge Erbsen

Sellerie-Kartoffelpüree

Ein Püree aus Kartoffeln und Sellerie passt gut als Beilage zum Braten. Duftig und zart und trotzdem mit herzhaftem Selleriegeschmack. Dazu servieren Martina und Moritz junge Erbsen mit Minze.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 600 g Sellerieknolle
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Muskat
- ein Stück Butter

Zubereitung:

- Kartoffeln und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und entweder in Salzwasser oder im Dampfgarer etwa 20 bis 25 Minuten weich kochen.
- Noch heiß durch die Presse drücken, in einen ausreichend großen Topf mit heißer Sahne und Milch, die mit Salz, Muskat und Pfeffer kräftig gewürzt ist.
- Am Ende mit einem Holzlöffel kräftig aufschlagen, bis ein duftiges Püree entstanden ist.

Junge Erbsen mit Minze

Sie bringen frühlingshafte Farbe ins Essen.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2 Schalotten
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Butter
- einige Blätter Minze
- 1 Paket feine junge Erbsen (TK)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Schalotten sehr klein würfeln, in der heißen Butter weich dünsten. Entkernte, ebenso winzig gewürfelte Chilischote zufügen. Wer einen besonders intensiven Minzduft liebt, zupft jetzt die Minzeblätter von den Stielen, legt die Blätter beiseite und dünstet die Stiele mit.
- Die tiefgekühlten Erbsen in den Topf streuen, salzen, pfeffern und einige Minuten zugedeckt dünsten. Zum Schluss die Minzestiele herausfischen und stattdessen die fein geschnittenen Blättchen unterrühren.