

## Schmorbraten vom Lamm

Der Hals oder die Schulter vom Lamm sind besonders preisgünstig, weil sie mit ihren Knochen schwieriger zu verarbeiten sind als ein Schnitzel. Aber die Knochen geben dem Fleisch beim Braten oder Schmoren Kraft und halten es saftig, und wir bekommen damit eine schöne Sauce hin.



### Zutaten für 6 Personen:

- Ca. 1,8-2 kg Hals (längs halbiert) oder Schulter vom Lamm (mit Knochen, wie gewachsen)
- Thymianzweige
- 2 EL Würzmischung (siehe unten)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4-6 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- Chili (nach Gusto)
- 2 Selleriestängel oder ¼ Sellerieknolle
- 1 Prise Zucker
- ½ l Wasser
- 1 Flasche trockener Rotwein (Spätburgunder, Zweigelt oder Dornfelder)
- 100 g Olivenpaste (Tapenade) plus 2-3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Essig

### Würzmischung:

- je 1 EL weiße und schwarze Pfefferkörner und Koriandersamen
- 1 Gewürznelke
- 10 Pimentkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 1 TL Salz

### Zubereitung:

- Zuerst die Würzmischung herstellen – ruhig sogar eine doppelte Menge. Das Gewürz bleibt in einem dunklen Schraubglas einige Zeit haltbar und kann für alle dunkleren Fleischsorten eingesetzt werden: Die Körner in einer trockenen Pfanne anrösten, bis

sie duften und in der Pfanne zu hüpfen beginnen. Dann etwas abkühlen lassen und mit Zucker und Salz in einem Mixbecher zum feinen Pulver zerkleinern.

- Die Bratenstücke rundum mit einer Mischung aus dieser Würzmischung und 2 EL Olivenöl einreiben. In einen passenden Bräter legen – falls keiner passt, aufs tiefe Backblech. In den auf 250 Grad (Heißluft / 270 Grad Ober- & Unterhitze) vorgeheizten Backofen schieben.
- Das Würzgemüse klein würfeln und nach 20 Minuten, wenn die Lammschulter bereits schöne Bratspuren zeigt, um sie herum auf das Blech oder in den Bräter verteilen. Das Gemüse mit Olivenöl besprenkeln, salzen und mit einer Zuckerprise bestreuen. Die Ofenhitze jetzt auf 125 Grad (Heißluft / 140 Grad Ober- & Unterhitze) herunter-schalten.
- Nach einer halben Stunde das Wasser in die Bratenform gießen. Nach einer weiteren halben Stunde den Wein dazugeben. Die Lammschulter weitere 90 Minuten schmoren lassen.
- Den Ofen ausschalten, alles so weit abkühlen lassen, dass man das Fleisch gut anfassen kann. Ideal, wenn man dies alles bereits am Morgen oder sogar Vortag erledigt.
- Das Fleisch vom Knochen heben – dabei bedenken, dass das Schulterblatt flach ist und in der Mitte einen erhöhten Knochen hat. Deshalb von beiden Seiten mit dem Messer waagrecht bis zur Mitte schneiden, dann kann man das Fleischstück bequem abheben. Sorgfältig alle Haut und Sehnen abtrennen.
- Den Bratenfond durch ein Sieb in eine Kasserolle gießen, eine Tasse vom Wurzelgemüse zufügen, auch die Olivenpaste. Aufkochen, mit dem Pürierstab zu einer glatten Sauce mixen, zum Schluss noch 2 bis 3 EL Olivenöl untermixen, für einen schönen Glanz und guten Geschmack. Mit Salz und Essig abschmecken!
- Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und in dieser Sauce behutsam erwärmen.

**Getränk:** Moritz hat heute einen roten Spanier aus der Rebsorte Mencin aus dem Bierzo (Nordspanien) ausgesucht.

**Beilage:** Gut schmecken dazu Polentaschnitten, die man in der Zwischenzeit zubereiten kann.