



© David Loftus

GESCHMORTE LAMMSCHULTER MIT GEBACKENEM BUTTERNUSSKÜRBIS UND SÜßEN ROTEN ZWIEBELN

METHODE

Butterzart und knusprig – eine verflixt gute Kombination.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Lammschulter, die Sie flach ausgebreitet haben, braucht als Erstes eine aromatische Würze. Dafür die Koriandersamen und die Rosmarinblättchen mit 1 Prise Salz zermahlen. Das Fleisch auf der Innenseite mit der Hälfte dieser Mischung einreiben, kräftig pfeffern und salzen, danach zusammenrollen und an vier, fünf Stellen mit Küchengarn zusammenbinden. Dabei ist wichtig, dass die Rolle gleichmäßig dick ist und nicht auseinander fallen kann.

Das Fleisch in einem Bräter oder auf einem tiefen Bratblech auf dem Herd in etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Zwiebeln in den Bräter füllen und in dem herzhaften Bratensaft wenden, dabei das Fleisch nur zur Seite schieben. Den Braten auf die Zwiebeln legen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1/2 Stunde den Cranberry- oder Preiselbeersaft zugießen und die Temperatur auf 170 °C zurückschalten. Während der nächsten 1 1/2 Stunden den Braten möglichst oft in der Schmorflüssigkeit wenden – nach insgesamt 2 Stunden sollte er außen knusprig und innen butterzart sein. Falls die Flüssigkeit zu stark einkocht, etwas Wasser ergänzen und eventuell ein passend zugeschnittenes Stück Pergamentpapier oder Alufolie auf den Braten legen – so erhalten Sie zum Schluss als Extra eine konzentrierte Sauce. Schöpfen Sie zwischendrin häufiger das Fett ab, das beim Schmoren aus dem Fleisch austritt.

Inzwischen reiben Sie die Kürbisviertel mit der restlichen Gewürzmischung ein, beträufeln sie mit etwas Olivenöl und legen sie auf ein Backblech. Kräftig salzen und pfeffern und in den Ofen schieben. Es dauert etwa eine 1/2 Stunde, bis der Kürbis schön weich ist. Den fertigen Braten aus dem Ofen holen und 10 Minuten ruhen lassen, anschließend das Küchengarn entfernen. In einer Schüssel die Korianderblätter und Frühlingszwiebeln mit dem Zitronensaft und 4 EL Olivenöl anmachen, salzen und pfeffern. Den Braten in unregelmäßige Scheiben schneiden, auf einzelnen Tellern anrichten und etwas von dem Schmorfond darüber schöpfen. Den Kürbis und die Zwiebeln daneben legen. Zuletzt mit dem angemachten Salat bestreuen und noch einen Klecks Crème fraîche darauf setzen.

ZUTATEN

4–6 PORTIONEN

- 1 Lammschulter, ausgelöst und nicht gebunden
- 1 TL Koriandersamen
- 1 kleine Hand voll frischer Ros- marin, die Blättchen abgezupft
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- bestes Olivenöl
- 3 rote Zwiebeln, geschält und geviertelt
- gut 550 ml Cranberry- oder Preiselbeersaft
- 2 Butternusskürbisse, geviertelt
- 1 kleine Hand voll frisches Koriandergrün, die Blätter abgezupft
- 4 Frühlingszwiebeln, geputzt und in feine Scheiben geschnitten
- Saft von 1 Zitrone
- 6 EL Crème fraiche (nach Belieben)