

Geschmorte Lammschulter mit Gemüse



Zutaten für 2-3 Personen:

1 kleine Lammschulter
(ca. 750 g)
Salz
2-3 EL Olivenöl
300 ml Lammfond
1 größere Karotte
1 dünne Scheibe Knollensellerie
1 Stück Lauch
1/3 einer Gemüsezwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 Scheibe Ingwer
1 EL Tomatenmark
40 ml kräftige Gemüsebrühe
6 größere Oliven
3 Spitzpaprika
2 Peperoni
2 Zweige Rosmarin
1 Tomate

1. Lammschulter Zimmertemperatur annehmen lassen. Salzen und in einer großen, backofengeeigneten Pfanne oder in einem Bräter auf jeder Seite 2-3 min bei mittlerer Temperatur in Olivenöl anbraten.

2. Mit 200 ml Lammfond ablöschen und etwa 80-90 min bei 160° im Backofen auf der mittleren Schiene bei offenem Deckel schmoren.

3. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Sellerie putzen und würfeln, Zwiebel und Lauch putzen und in kleinere Abschnitte teilen. Knoblauchzehe schälen

und halbieren. Alles in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, Tomatenmark mit anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und zur Lammschulter geben.

4. Spitzpaprika, geputzte und in Scheiben geschnittene Peperoni sowie die Rosmarinzweige und die geachtelte Tomate ebenfalls zur Lammschulter geben und weitere 60 min schmoren. Immer wieder mit der Sauce begießen, falls nötig noch weiteren Lammfond zugießen.

5. Nach Geschmack die Sauce entweder ab-

passieren oder einfach alles in der Pfanne bei Tisch servieren.

Hinweise:

Bei einer größeren Lammschulter einfach die Menge des Lammfonds und des Gemüses erhöhen und - je nach Größe - 30-60 min länger schmoren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 2 Stunden 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 23.01.2023