

Rezept

Geschmorte Milchlammschulter mit Oliven und Pinienkernen

Ein Rezept von Geschmorte Milchlammschulter mit Oliven und Pinienkernen, am 17.11.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| je 2 Zweige frischer Salbei, Rosmarin und Thymian (oder 1 Bund gemischte Kräuter der Provence) | 2 Milchlammschultern (mit Knochen, je ca. 500 g; beim Metzger vorbestellen) |
| Pfeffer | Salz |
| 100 g Pinienkerne | 4 EL Olivenöl |
| 1 Lorbeerblatt | ¼ l trockener Weißwein |
| 200 g kleine schwarze Oliven | ¼ l Kalbsfond |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 940 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuterzweige waschen und trocken schütteln. Die Milchlammschultern kalt abwaschen, trocken tupfen und rundherum salzen und pfeffern.
- Einen Bräter erhitzen, das Öl hineingeben und die Lammschultern darin bei mittlerer Hitze in 6-7 Min. rundherum anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Pinienkerne in den Bräter geben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Mit dem Wein ablöschen, die Lammschultern wieder einlegen. Die Kräuterzweige und das Lorbeerblatt dazulegen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 140°) 45 Min. zugedeckt schmoren lassen. Dann die Lammschultern wenden, die Hälfte des Kalbsfonds angießen und 30 Min. offen weiterschmoren lassen.
- Die Lammschultern noch einmal wenden, den übrigen Kalbsfond angießen und die Oliven hinzufügen. Weitere 15-30 Min. schmoren lassen. Um zu sehen, ob das Fleisch gar ist, sollten Sie es nahe am Knochen einstechen: Wenn das leicht geht und der austretende Fleischsaft klar ist, sind die Lammschultern fertig. Dann herausnehmen und zugedeckt 10 Min. ruhen lassen.
- Das Lammfleisch vom Knochen schneiden und mit Oliven, Pinienkernen und dem klaren Bratensaft auf vorgewärmte Teller verteilen. Dazu schmecken knuspriges Ciabatta oder Polenta und ein trockener Weißwein.