

Lammschulter provencalisch in Weißwein

Kategorie: Fleischgericht

Rezept Nr.: 392

Portionen: 4

Zutaten	Mengen	Bemerkungen
Lammschulter	1,6 kg	o. Knochen ca. 1200 g
Weißwein	0,5 Liter	trocken
Lammfond	0,25 Liter	aus Knochen oder fertig
Thymian	0	oder Bohnenkraut oder Rosmarin
Knoblauchzehen	2 Stück	
Zitronenschale	1 Stück	
Salz	0	
Pfeffer	0	
Mehl	0	
Karotten	3 Stück	
Zwiebeln	2 Stück	
Thymianzweig	4 Stück	für Deko
Olivenöl	0	

Zubereitung

1. Am Vortag die Lammschulter entbeinen und 40 g große Fleischstücke schneiden (oder entsprechend vom Metzger vorbereiten lassen). Der Knochenanteil beträgt ca. 25% am Gesamtgewicht der Schulter.
2. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und kleinhacken. Von einer Zitronenschale eine dünne Scheibe abschneiden (ohne das bittere Weiße).
3. Gemüse, Zitronenschale und Fleisch in eine Schüssel schichten, pfeffern, leicht salzen und mit Thymian oder einem der anderen Kräuter bestreuen. Gut vermischen. Mit etwas Olivenöl und dem Weißwein begießen, abdecken und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Dabei 2-3 mal durchrühren, damit die Fleischstücke gleichmäßig mariniert werden.
4. Dann gut abtropfen lassen, Marinade auffangen und beiseite stellen. Die Fleischstücke mit Küchenpapier trocken tupfen und mit etwas Mehl bestäuben. In Olivenöl gut anbraten, das Gemüse zugeben, etwas anschwitzen lassen, mit Marinade und dem Fond auffüllen. Halb zugedeckt ca. 50-60 Minuten schmoren. Die Flüssigkeit sollte dann so weit reduziert sein, daß die Sauce sämig ist. Zitronenschale entfernen und abschmecken.
5. Anrichten: Jede Portion geschmorte Lammschulter mit einem passenden Kräuterzweig dekorieren. Dazu gibt es Kartoffeln (z.B. kleine gebratene Kartoffeln, Rosmarinkartoffeln oder Kartoffelstampf mit grobem Meersalz und Olivenöl) und ein Gemüse (z.B. Okra mit Tomaten; grüne Bohnen; Fenchel mit Parmesan überbacken oder ein Ratatouille).

Dazu passt ein Weißwein, der nicht zu viel Säure enthält, rund und verhältnismäßig kräftig ist: Weißer Saint-Joseph, Saint-Péray, Weißweine aus dem Languedoc und der Provence oder ein Greco di Tufo, Falanghina etc.

Lammschulter provencalisch in Weißwein



Notizen
