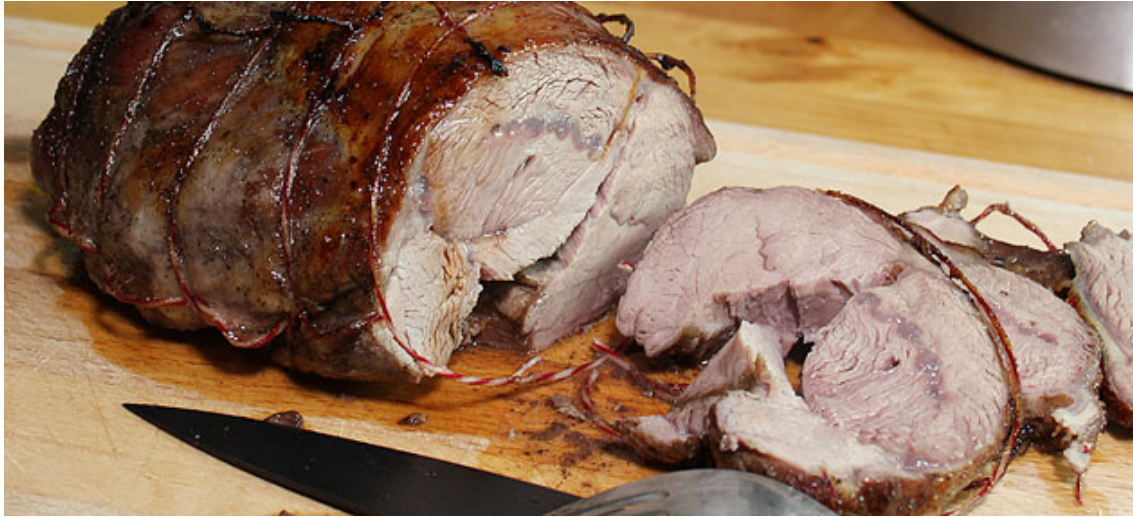




Lammschulter mit Honigkrüstchen aus dem Ofen mit geschmortem Cicorino rosso

Das Fleisch vom Engadinerschaf ist würzig, aber es "Böckelt" nicht. Ein Grund dazu: Im Unterschied zu Mastrassen kann es nicht mit Kraftfutter gemästet werden, das Engadinerschaf wächst langsamer und ernährt sich hauptsächlich von Gras, Wiesenpflanzen und Buschwerk. So sind auch die "weniger edlen" und zum Schmoren geeigneten Stücke wie die Schulter sehr delikat, zart und saftig. Da lohnt sich die schonende Niedertemperatur-Garmethode, die eben Zeit braucht. Ich habe die Lammschulter mit Knoblauch eingerieben, nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, mit Olivenöl eingepinselt und sie danach, ohne vorher anzubraten, im 100° heissen Ofen gegart. Erst zum Schluss hab ich sie mit einem Gemisch aus Weisswein und Honig eingepinselt und bei hoher Temperatur nochmals für kurze Zeit in den Ofen geschoben, das gibt ein ganz feines Krüstchen.

Man sollte die Lammschulter mindestens 3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie sich auf Raumtemperatur aufwärmt, das verkürzt die Garzeit im Ofen beträchtlich.

Angerichtet mit Cicorino rosso und einer, zusammen mit der Schulter, im Ofen gegarten Zwiebel. So kommt das saftige und zarte Fleisch ganz gut ohne Sauce aus. Ein wenig Schmorsaft macht das Gericht perfekt.

Zutaten (3 Portionen)

- 1 Lammschulter, ca. 900g
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 1 grosse, rote Zwiebel
- 2El Olivenöl
- 5cl Weisswein
- Salz und Pfeffer
- 1Tl Honig
- 1dl Hühnerbouillon

1 Cicorino rosso
5cl Hühnerbouillon
 Bratbutter

Zubereitung

Lammschulter 3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
Knoblauchzehe halbieren und das Fleisch damit einreiben. Schulter ringsum kräftig salzen und pfeffern.

Ofen auf 100° vorheizen.

Die Knoblauchstücke mit einem flach gehaltenen Messer zerquetschen, in Olivenöl aufwärmen und kurz rösten. Lammschulter damit einpinseln.

Zwiebel schälen und halbieren.

Lammschulter in ein Bratgeschirr legen, Bratenthermometer einstecken (es zeigt ca. 20° an). Zwiebeln zur Schulter legen und in den Ofen schieben. Bis zu einer Kerntemperatur von ca. 68-70° garen, das dauert gut 2 1/2 Stunden.

Wenn die Kerntemperatur nahezu erreicht ist, Honig mit Weisswein aufkochen und zu einem nicht zu dickflüssigen Sirup einkochen. Dabei ab und zu umrühren.

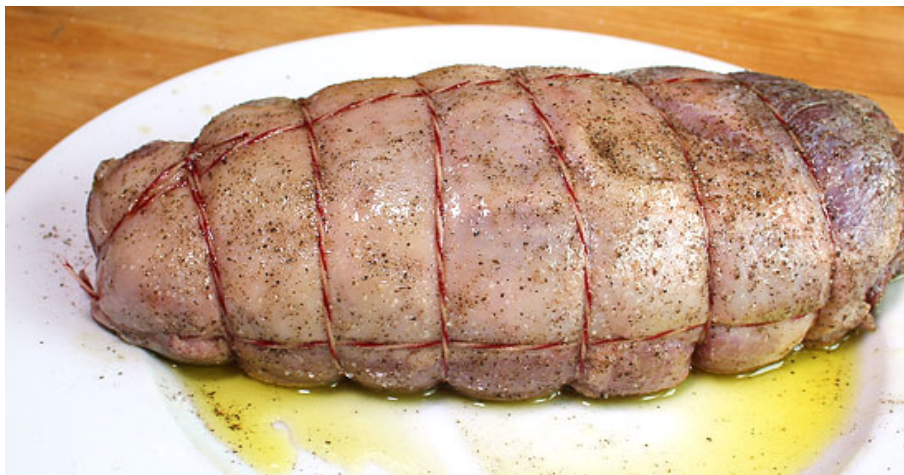
Schulter aus dem Ofen nehmen, Ofen auf 200° aufheizen. Warten bis die Temperatur erreicht ist. Schulter mit dem Honigsirup einpinseln und für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Ofen ausschalten und die Ofentüre ganz öffnen, Lammschulter vor dem Aufschneiden 15 Minuten ruhen lassen.

Lammschulter beim Anrichten mit etwas Schmorsaft nappieren. Anrichten mit der mitgeschmorten Zwiebel und gebratenem Ciccorino.

Ciccorino:

Ciccorino längs vierteln. Den Strunk leicht kappen aber nicht wegschneiden, damit die Blätter zusammenhalten. In Bratbutter leicht andünsten, zuerst auf den Schnittseiten, Ciccorino wenden und die Hühnerbouillon dazugiessen. Ca. 5 Minuten schmoren lassen.





Honig mit Weisswein einkochen



Lammschulter mit Honigsirup eingepinselt

