

Monatshit zum April - Rezept:

Rüeggisberger Lammschulter o. Bein CH 29.50/kg

Keller's Rezeptdienst

Nr. 171	April	2017
Rüeggisberger Lammschulter mit Granatapfel & Minze		

ZUTATEN für 6 Personen:

ca. 1,5 kg Lammschulter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle und Salz
1 EL Pflanzenöl
1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
4 Knoblauchzehen geschnitten
500 ml Granatapfelsaft
80 ml Balsamico
1/4 getrockneter Rosmarin
8 frische Minzeblätter
1/4 TL Chiliflocken
1 EL Honig (mehr nach Geschmack)
2 EL Granatapfelkerne
1 EL frische Minzeblätter, in feine Streifen geschnitten
1 EL Kürbiskerne



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 150 C vorheizen. Lammfleisch gut mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Öl in einem Schmortopf bei hoher Hitze erhitzen und Lammfleisch darin von allen Seiten ca. 8 Minuten scharf anbraten. Fleisch auf eine Platte legen und Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren.
3. Zwiebel mit etwas Salz hineingeben und ca. 3 Minuten glasig anbraten. Knoblauch zugeben und 30 Sekunden mitgaren.
4. Granatapfelsaft und Balsamico zugießen. Dann den Balsamico zugießen, Hitze erhöhen und Flüssigkeit aufkochen lassen. Rosmarin, Minzblätter und Chiliflocken hinzugeben und alles ca. 10 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Lammfleisch mit Saft hineingeben, die Granatapfelmischung über das Fleisch löffeln und zudecken.
5. Lammfleisch nun im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist. Lammfleisch auf eine Platte legen und Schmortopf erneut auf die Herdplatte stellen und auf hohe Hitze schalten. Granatapfelsoße zum Kochen bringen. Nun das Fett abschöpfen und Soße ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit um 1/3 reduziert ist.
6. Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammfleisch wieder in den Schmortopf geben und alles gut vermengen. Mit Granatapfelkernen, in Streifen geschnittene Minzblätter und Kürbiskernen garnieren.

Das Keller Team wünscht Ihnen en Guete und viel Erfolg!