

Eine geschmorte Lammschulter- oder Keule gibt es bei uns nicht nur an Ostern, sondern nach Lust und Laune über das ganze Jahr verteilt immer wieder gerne. Hier das Rezept:

**Rezept** · Dieses Gericht eignet sich hervorragend auch für eine größere Runde, kann sehr gut vorbereitet werden und schmeckt einfach super lecker! Das Problem bei der ganzen Sache ist nur, dass man viel Zeit einkalkulieren muss und das Parieren des guten Stücks nicht unterschätzen darf. In den meisten Rezepten heißt es meist nur ganz lapidar: „Nachdem Sie das Fleisch pariert haben...“ Das ist allerdings leichter gesagt als getan und tatsächlich die größte Herausforderung (jedenfalls für mich), aber wenn das erledigt ist, macht alles Weitere nur noch Spaß. Versprochen!



Na, schon gespannt auf den Beitrag? Nach einer kurzen Werbeunterbrechung geht's weiter. Denn The Düsseldorf versteckt sich nicht hinter einer Paywall. Alles, was du hier findest, ist gratis, also frei wie Freibier. Wenn dir aber gefällt, was du liest, dann kannst

du uns finanziell unterstützen. Durch ein **Abo** oder den Kauf einer **einmaligen Lesebeteiligung** Wir würden uns sehr freuen.

Achten Sie unbedingt beim Kauf der Lammschulter-/Keule auf die Qualität des Fleisches und kaufen Sie es möglichst nur beim Metzger Ihres Vertrauens. Vor vielen Jahren bekam ich auf die Frage, woher das Fleisch denn käme, die Antwort: „Aus Köln“. Statt an einen Großmarkt zu denken, musste ich mir unwillkürlich vorstellen, wie glückliche Lämmchen um den Kölner Dom herumspringen und der Dinge harren. Heute weiß ich allerdings genau, wo ich gutes Lammfleisch kaufen kann, das macht die Sache etwas einfacher.

Doch zunächst gilt es die Kardinalfrage zu klären: Schulter oder Keule? Ich habe beide Teile vielfach zubereitet, tendiere aber stark zu Schulter. Die Lammschulter hat zwar im Vergleich zur Keule einen höheren Fett- und Bindegewebsanteil, benötigt also eine etwas längere Garzeit, bleibt aber saftiger. Und wenn wir schon von Zeit reden, dann sind hier mindestens vier bis fünf Stunden gemeint.

Bevor ich mit dem eigentlichen Rezept beginne, möchte ich darauf hinweisen, dass das Fleisch auf jeden Fall Zimmertemperatur haben sollte, bevor es in den Bräter wandert. Bei mir ist das kein Problem, weil ich alleine für das Parieren eine Stunde Zeit einkalkuliere, die

ich auch benötige, um das Fleisch sauber von allem Fett und den Silberhäutchen zu befreien. Einmalhandschuhe und ein ganz scharfes Messer sind ein MUSS. Wie viel Fett an der Schulter/der Keule verbleiben soll, muss natürlich jeder selbst entscheiden. Aber: Eine präzise Arbeit lohnt sich, denn Lamm-Fett ist nicht besonders wohlschmeckend und Silberhäutchen können zu einem bitteren Geschmack beitragen, also weg damit. Wenn dies alles geschehen ist, dann sollten die Fleischstücke und ja, das sind immer mehrere – es ist nie ein Braten in kompakter Form – mit Knoblauch eingerieben werden und auf einer Platte abwarten, bis sie zum Einsatz kommen.

## Die Zutaten (für vier Portionen):

Lammschulter oder Lammkeule (mit Knochen ca. 1,7 kg); beim Kauf die Knochen grob zersägen lassen und mitnehmen.

½ Flasche Rotwein (frz. Merlot/Mouton Cadet o.Ä.)

1 großes Glas Gemüse-Fond (am besten aus eigener Herstellung)

1 kl. Glas Lamm-Fond

(Die Menge des Rotweins und die der Fonds können beliebig variieren, je nachdem wie viel Soße am Ende erwünscht ist, dies hier ist nur ein persönlicher Erfahrungswert.)

2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

5 Pimentkörner

1 TL Pfefferkörner

4 Nelken

Rosmarin und Thymian (frisch als Sträußchen gebunden)

Maisstärke, (eiskalte) Butterflöckchen

Pfeffer (schwarz a. d. M.)

Salz

Butterschmalz (zum Anbraten)

## Die Zubereitung:

Fleisch und Knochen keinesfalls waschen, sondern lediglich mit Küchenkrepp trockentupfen. Jetzt geht es ans Parieren! Hier sollten Zeit und Geduld eingeplant werden, das Messer sollte geschärft sein und Einmalhandschuhe sollten parat liegen. Das gute Stück muss jetzt von allem Fett und den Silberhäutchen befreit werden; das kann dauern. Nicht verzweifeln, der

Aufwand lohnt sich!

Nach dieser Arbeit gibt es sicherlich mehrere Stücke ungleicher Größe, das macht aber überhaupt nichts und ist beim Anbraten eher praktisch. Sowohl die Fleischstücke als auch die Knochen werden mit Knoblauch eingerieben und auf eine Platte gelegt. Den Backofen O/U auf 200 Grad vorheizen (diese Temperatur wird, wenn das Fleisch im Ofen ist, nach einer halben Stunde auf 130 Grad reduziert.)

In einem großen tiefen Bräter Butterschmalz erhitzen; zuerst die einzelnen Fleischstücke darin rundherum anbraten, dann herausnehmen und auf eine Platte legen. Nun kommen die Knochen in den Bräter und werden ebenfalls angebraten und gesellen sich dann zu dem Fleisch auf die Platte. Jetzt erst alles salzen und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Achten Sie darauf, dass der Bodensatz nur braun und nicht schwarz geworden ist. Überschüssiges Fett sollte entfernt werden, dann kann zuerst mit einem Teil des Rotweins abgelöscht werden, es folgen die Fonds und alles sollte einmal kurz aufkochen, bevor das Fleisch und die Knochen in das heiße Bad kommen.

Der Bräter kommt jetzt mit geschlossenem Deckel in den heißen Ofen, aber nach 20 bis 30 Minuten muss die Temperatur auf 130 Grad reduziert werden. So: Jetzt ist erstmal Ruhe angesagt, das Küchenchaos kann schnell beseitigt und vielleicht sogar schon ein Schlückchen vom Rotwein probiert werden. In den nächsten vier bis fünf Stunden gibt es nicht mehr viel zu tun. Nach der Halbzeit wird der Deckel abgenommen und das sollte auch so bleiben, die Stücke werden alle gedreht, mit etwas Rotwein begossen, die Kräutersträußchen und die Gewürze (Lorbeerblätter, Pimentkörner, Pfefferkörner, Nelken) dazugegeben. Gut Ding will Weile haben!

Nach der Garzeit werden die Knochen entsorgt, alle Fleischstücke auf eine Platte gelegt und mit Alufolie abgedeckt in den ausgeschalteten Backofen gestellt, worin man auch gleichzeitig die Teller für das Essen erwärmen kann. Lamm muss heiß gegessen werden. Die Soße durchsiehen, reduzieren lassen, abschmecken und ggf. etwas binden mit in kaltem Wasser aufgelöster Maisstärke; eiskalte Butterflöckchen einrühren. Fertig!

Als Beilage empfehle ich Böhnchen im Speckmantel mit Bratkartoffeln oder geschnippelte platte Bohnen mit Speck, Zwiebeln und Kartoffelstückchen durcheinander. Natürlich

schmeckt dazu Rotwein. Falls aber die andere Hälfte der Flasche die Wartezeit nicht überlebt haben sollte, müssen Sie eben nochmal in den Keller gehen.