

Geschmorte Lammschulter mit Bohnen-Dinkel-Cassoulet

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Lammschulter, ausgelöst – der Knochen sollte noch dran sein.
- je 1 Zweig Thymian, Rosmarin, Majoran, Salbei
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- ½ Sellerieknolle
- 2 EL Öl
- 8 Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Lammfond
- 800 ml Lammsoupe
- Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Cassoulet

- 100 g Schnittbohnen
- 200 g Stangenbohnen
- 1 Bund Bohnenkraut
- 2 EL Öl
- 400 g Dinkelino (Dinkel wie Reis)
- 2 Schalotten
- 100 ml Weißwein, trocken
- 800 ml Gemüsefond
- 100 g Butter
- außerdem: frische Kräuter, Küchengarn



Zubereitung

01

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Schulter unter fließend kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, rundum leicht salzen. Dann mit der Hautseite nach unten flach auf ein Brett legen, die Kräuter mittig einlegen. Das Fleisch der Länge nach einrollen und wie einen Rollbraten binden, den Haxenknochen frei lassen.

02

Das Gemüse putzen, in grobe Würfel schneiden und in dem Öl glasieren. In einen Bräter geben und die Lammschulter darauf setzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 1,5 Stunden braten. Danach regelmäßig mit etwas Lammfond einpinseln. Nach etwa 2 Stunden sollte die Schulter gar sein. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Kirschtomaten mit in den Bräter geben. Die fertige Schulter aus dem Ofen nehmen, das Küchengarn entfernen und ruhen lassen.

03

Für das Cassoulet die Bohnen putzen und fein schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz und einem Zweig Bohnenkraut zum Kochen bringen, die Bohnen darin bissfest garen und dann in Eiswasser abschrecken. Die Schalotten abziehen und fein würfeln, das Bohnenkraut fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel anschwitzen. Den Dinkelino zugeben und unter Rühren ebenfalls anschwitzen.

04

Mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Dann mit der Hälfte des Gemüsefonds aufgießen und diesen einkochen lassen. Restlichen Fond zugeben und bei reduzierter Hitze weiterkochen, dabei die Flüssigkeit nicht ganz einkochen lassen. Zum Fertigstellen die Bohnen, das gehackte Bohnenkraut und die Butter einrühren, mit Salz abschmecken.

05

Eine schwere Pfanne erhitzen (z.B. Eisenpfanne Rhino) und die Schulter darin rundum anbraten, dabei mit dem Lammfond aus dem Bräter glasieren, den Knoblauch mit in die Pfanne geben.

06

Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten und etwas Soße darüber geben. Die Kirschtomaten daneben setzen und mit den Kräutern garnieren. Das Bohnen-Cassoulet separat dazu reichen.