Geschmorte Lammschulter mit Kürbis, Kräuterrahmpolenta und Zucchiniblüte

1/4 Lammschulter

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

1 STUECK	Lammschulter
	etwas Salz
	etwas Öl
2	Zwiebeln
3	Karotten
2	Petersilwurzeln
1	Knoblauchknolle
2 EL	Tomatenmark
300 ML	roter Portwein
500 ML	Rotwein
2 L	Rindssuppe

Zubereitung

1. Lammschulter salzen und in Öl in einem breitem Topf beidseitig goldbraun anbraten.
2. Danach das Fleisch rausnehmen und das ganze Gemüse (in 2 cm Würfel geschnitten) braun rösten.
3. Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten und mit Rotwein und Portwein ablöschen.
4. Alkohol reduzieren lassen und mit Rindsuppe aufgießen.
5. Das Lamm in den Ansatz geben und mit dem Topf in den vorgewärmten Ofen (180° C) ca. 2 Stunden schmoren.
6. Danach Sauce abseihen, abschmecken und binden.
7. Das Fleisch vom Knochen lösen, portionieren und in die fertigen Sauce geben.

2/4 Kräuterpolenta

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

1 L	Gemüsesuppe
250 ML	Schlagobers
2	Schalotten
250 G	Polenta
1	Rosmarinzweig
1	Thymianzweig
	etwas Parmesan
	etwas Olivenöl
	frische Kräuter

Zubereitung

1. Gemüsefond, Sahne, Schalotten, Rosmarin, Thymian zusammen einmal aufkochen lassen.
2. 10 min ziehen und wieder abseihen.
3. Den Polenta bei geringer Hitze dazugeben und 5 min bei ständigem Rühren köcheln lassen.
4. Sobald eine cremige Konsistenz erreicht ist, mit geriebenem Parmesan und ein wenig nativem Olivenöl verfeinern.

   Menge richtet sich nach dem persönlichem Geschmack.
5. Kurz vor dem Servieren die Kräuter fein hacken und dazugeben.

3/4 Hokkaidokürbis

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

1/2 STUECK	Hokkaidokürbis
1	Thymianzweig
1	Rosmarinzweig
2	Knoblauchzehen
	etwas Olivenöl
	etwas Salz

Zubereitung

1. Kürbis gründlich waschen, aushöhlen, und in Spalten schneiden.
2. Mit Olivenöl, Salz, Thymian, Rosmarin und Knoblauch marinieren.
3. Auf einem Blech gleichmäßig verteilen und bei 200°C ca. 10 min bei Umluft in den Ofen geben.

4/4 Zucchiniblüten

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

4 STUECK	Zucchiniblüten
100 G	Cherrytomaten
	etwas Butter
	etwas Salz

Zubereitung

1. Die Zucchiniblüten und Cherrytomaten mit ein wenig Butter in der Pfanne durchschwenken und mit Salz abschmecken.