

Geschmorter Lamm-Schulter-Braten

Für 2 Personen

1 Bund Suppengemüse	2 Zwiebeln	500 g Lammschulter ohne Knochen
Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl	3 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
200 ml Rotwein	200 ml brauner Fond	

Den Backofen auf 170 Grad Umluft (Ober- Unterhitze: 190 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln schälen und in circa 1 cm große Würfel schneiden. Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Olivenöl rundherum anbraten. Gemüsewürfel und zerdrückte Knoblauchzehen zugeben, alles gut anbraten, das Tomatenmark zufügen und mit anrösten. Rosmarin und Thymianzweige hineingeben und mit Rotwein und Fond ablöschen. Den Topf in den vorgeheizten Backofen geben und das Fleisch ca. 45 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mit dem Bratensaft übergießen. Die durchgegart Lammschulter herausnehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen gut Bratkartoffeln und grüne Bohnen.

Rainer Strobel Montag, 17.März 2008