

## Lamm-Schulter mit Brunnenkresse-Stampf, Prinzessbohnen

### Für vier Portionen

1 Lammschulter (ca. 1 kg)	1 Zwiebel	2 Karotten, klein
1/4 Sellerieknollen	6 Knoblauchzehen	1 Kräutersträußchen
600 g Kartoffeln, mehlig	200 g Brunnenkresse	2 Schalotten
50 g Butter	50 ml Gemüfefond	400 g Prinzessbohnen
12 Kirschtomaten	1 Zwiebel, rot	50 g Bacon
2 EL Olivenöl	2 Zweige Bohnenkraut	1 EL Honig
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammschulter mit Küchengarn so binden, dass das Fleisch schön kompakt ist. Für zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren, herausheben und kalt abschrecken. Anschließend in einen Topf knapp bedeckt mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben. Bei milder Hitze langsam aufkochen, 30 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze zugedeckt kochen. Die Zwiebel, die Karotten und den Sellerie schälen. Das Gemüse würfeln und vier Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Zusammen mit dem Kräutersträußchen zum Fleisch geben und noch etwa ein bis zwei Stunden weiter kochen, bis das Fleisch weich ist. Mit einer Spießgabel in das Fleisch stechen. Lässt sie sich leicht einstechen und wieder herausziehen, ist das Fleisch gar. Die Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und im Backofen etwa eine Stunde weich garen. Die Kartoffeln anschließend halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in einen Topf geben und grob zerstampfen. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten schälen, klein würfeln und in 50 Gramm Butter anschwitzen. Mit dem Gemüfefond ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Brunnenkresse und den Sud unter die Kartoffeln mischen. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und waschen. In Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser circa sechs Minuten bissfest kochen. Die Bohnen anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die rote Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe schälen, und beides fein würfeln. Den Bacon klein schneiden und zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in zwei Esslöffel Olivenöl knusprig anbraten. Die Bohnen zugeben und darin anbraten. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Abschließend die Tomaten und die Blätter vom Bohnenkraut zusammen mit dem Honig zu den Bohnen geben. Durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammschulter vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Brunnenkressestampf und den Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 18. August 2012