

Geschmorte Lammschulter

Zutaten

- 250 g Möhren
- 300 g Zwiebeln
- 1 Bio-Zitrone (in Deutschland am besten geschält, da die Sauce sonst bitter wird, die mallorquinischen Zitronen haben eine süßliche Schale, die verzehrt werden kann und nicht bitter schmeckt)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lammschultern (à ca. 1,4 kg)
- 50 ml Olivenöl
- 2 Fl. helles Bier (à 330 ml)

Zubereitung

1. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Zitrone grob würfeln. Alles in einen Bräter geben, salzen und pfeffern. Lammschultern im Gelenk halbieren, ebenfalls salzen und pfeffern und auf das Gemüse geben. Öl darüber verteilen. 1,5 l Wasser und Bier zugeben und alles im heißen Ofen bei 160 Grad auf einem Rost auf der mittleren Schiene ca. 3–4 Std. braten (Umluft nicht empfehlenswert).
2. Das Fleisch aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen und mit der Kräuter-Salsa servieren. Den Fond entfetten, abkühlen lassen und portionsweise zur weiteren Verwendung einfrieren.

Dazu passen Kartoffeln.

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 3–4 Stunden Garzeit

Kräuter-Salsa

Zutaten

- 1 Bund Minze
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Zucker
- Chiliflocken
- 6–8 El Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl

Zubereitung

Kräuter fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne längs halbieren und in feine halbe Ringe schneiden. Alles mischen, mit Salz, 1 Prise Zucker, Chiliflocken und Zitronensaft würzen. Olivenöl untermischen. Zum Lamm servieren.

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Salat

Zutaten

- 2 aromatische Tomaten (z. B. RAF-Tomaten)
- 200 g Baby-Blattsalat
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- 3–4 El Zitronensaft
- 6 El Olivenöl

Zubereitung

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten in halbe Scheiben schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl zugeben und alles vorsichtig mischen.

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten