

## Geschmorte Lammschulter mit Rahmpolenta und Ofenkarotten

Für die Lammschulter:

- 1 Lammschulter ca 1,5 kg)
- 3stk Zwiebeln
- 1 große Karotte
- 1/4 Knollen Sellerie
- 1/2l Rotwein
- 1/4l Portwein
- 1 El Tomatenmark
- 2stk Lorbeerblätter
- ca 3g Wachholderbeeren
- 2g Pfefferkörner
- 500g Champignon
- 1 Liter Rinder oder Gemüsebrühe
- 1 Zweig Rosmarin gehackt
- Öl zum Anbraten (Sonnenblumenöl)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El Maizena

Für die Rahmpolenta:

- 250ml Milch
- 250ml Sahne
- 200 Gramm Polenta Fix
- 150 Gramm Parmesan
- 100g Butterwürfel
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas frisch geriebener Muskatnuss
- 1 El Olivenöl

Für die Ofenkarotten:

- 3 größere Karotten
- Öl zum Bestreichen
- 1 El Ahornsirup
- ca 30 Gramm Butter
- 1 Zweig Thymian
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zuerst die Karotten, Zwiebeln, Pilze, Knoblauch und Sellerie waschen und schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Dann die Lammschulter (Innen und Außen) mit Salz Pfeffer, gehacktem Rosmarin und Öl würzen und mit einem Binfaden zusammenbinden.

Eine Stielkassarolle erhitzen. Darin die Lammschulter von allen Seiten gut anbraten. Danach das angebratene Fleisch herausnehmen. Das Gemüse mit den Pilzen und dem Knoblauch hineingeben und gut anrösten (ca. 5 min). Mit dem Tomatenmark tomatisieren.

Mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren ca. bis die Hälfte der Flüssigkeit weg ist. Die angebratene Lammschulter wieder zurück; und mit dem Gemüsefond oder Rindsuppe aufgießen. Lorbeerblätter, Wachholder und Pfefferkörnern hinzufügen.

Deckel rauf und aufkochen lassen ca. 10 min. Dann bei kleiner Hitze ca. 2-3 Stunden köcheln lassen.

Die Lammschulter ist dann fertig, wenn sie sich von der Fleischgabel löst. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. In einem anderen Topf den Portwein etwas reduzieren lassen und die übriggebliebene Bratensauce durch ein Sieb hinzufügen und weiterhin reduzieren lassen. Bis 2/3 der Sauce noch übrig sind.

Wichtig: zum Schluss erst mit Salz abschmecken und mit Maizena für die gewünschte Konsistenz abbinden.

Die Lammschulter in 1 cm dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Etwas Sauce darüber geben und den Rest in einer Sauciere servieren.

Für die Rahmpolenta:

Milch und Sahne erhitzen und Salz Muskat und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Nach und nach die Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

Wenn die Polenta aufgequollen ist und zu einer cremigen Masse geworden ist den Parmesan und Butterwürfel einrühren. Mit 1 El Olivenöl verfeinern. Abschmecken und in einer Schale Servieren.

Ofenkarotten

Die Karotten waschen und schälen. Das Backrohr auf 170 Grad Umluft vorheizen (180 Grad Backrohr mit Ober unter Hitze) Die Geschälten Karotten mit Öl Salz Pfeffer, Ahornsirup und gezupften Thymian einreiben.

Diese in eine Backform oder Porzellanbehälter mit etwas Wasser (ca. 50ml) in das Backrohr geben. Nach 20 min die Butter dazugeben und für weiter 5 Minuten rösten lassen.

Nach den 5 Minuten kurz einstechen und schauen, ob sie weich genug sind.

Einfach 1 Stück auf der angerichteten Lammschulter dazulegen. Mit Rosmarinweig garnieren.