

Flüsse der Genüsse

Lammschlögel in der Kräuterpaste mit Gemüsereis

Für 6-8 Personen

Zutaten

Ein ganzer Lammschlögel mit Knochen, frischer Rosmarin, 3-4 Knoblauchzehen, grobes Meersalz, Olivenöl

Gemüsereis: 250g Basmatireis, 400g Zucchini, 200g Cocktailtomaten, getrockneter Thymian, 2 Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl, 150g Ziegengouda

Zubereitung

Das Backrohr auf ca. 220 bis 250 °C vorheizen. Vom Lammschlögel den Beckenknochen lösen, dann lässt sich die Haxe später besser tranchieren. Das ganze Stück mit Olivenöl einreiben, ringsum leicht salzen und sofort in das heiß Backrohr schieben, mit etwas Wasser im Bräter, damit die auslaufende Säfte und Fette nicht verbrennen.

Nach ca. 15 Minuten bei voller Hitze auf Grillen stellen und das Fleisch gut im Auge behalten. Es soll kräftig Farbe nehmen aber nicht verbrennen. Nach ca. einer halben Stunde die Temperatur auf 140 °C stellen.

Aus frischem Rosmarin, Knoblauch und grobem Meersalz im Mörser eine sämige Masse herstellen, Olivenöl zugeben. Sobald das Fleisch auf 140 °C herunter gekühlt ist, dieses mit der Kräuterpaste überziehen und ca. weitere zwei Stunden langsam dahinschmoren lassen. Eventuell einen Bratenthermometer verwenden, um sicher zu stellen, dass die Kerntemperatur am Knochen 82°C nicht übersteigt, damit das Fleisch zart und saftig bleibt.

Der Braten kann dann bei 80 °C Backofentemperatur für bis zu zwei Stunden ohne Qualitätsverlust warmgehalten werden.

Gemüsereis:

Basmatireis mit etwas Salz kochen. Olivenöl erhitzen, getrockneten Thymian dazu, sowie die in mundgerechte Stücke geschnittenen Zucchini. Sobald diese Farbe angenommen haben, halbierte Cocktailtomaten, gehackten Knoblauch und Salz zugeben, Deckel drauf.

Nach zwei Minuten den Reis unterrühren, in eine feuerfeste Auflaufform füllen, mit grob geriebenem Ziegengouda bestreuen und zum Braten ins Rohr schieben. Der Käse soll lediglich schmelzen, nicht bräunen.