

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### **Geschmorte Bio-Lammschulter mit Fichtenwipferl-Cremepolenta**

**Koch: Thomas Eichwald**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Geschmorte Bio-Lammschulter

- 1 Stück Bio-Lammschulter mit Knochen
- Salz
- Pfeffer
- 2 Karotten
- 2 gelbe Rüben
- 3 Schalotten
- 1 Stange Lauch
- 1 halbe Sellerieknolle
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- ½ L Rotwein
- 1 L Rindsuppe (oder Gemüsefond)
- ½ TL Wacholderbeeren
- ½ TL Pfefferkörner
- ½ TL Piment
- 1 Lorbeerblatt

Für die Fichtenwipferl-Polenta

- 100 g Polentagrieß (fein)
- 300 ml Rindsuppe
- 300 ml Milch
- 1 TL Butter
- 50 g in weißem Balsamicoessig oder Öl eingelegte Fichtenwipferl (= die grünen, ganz jungen, weichen Triebe der Fichten- oder Tannenzapfen, auch „Maiwipferl“ genannt)
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Für die Garnitur

- Wildkräuter (wie z.B. Schafgarbe, Sauerampfer, Pimpinelle)
- 1 TL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Olivenöl

## Zubereitung

**1.** Zuerst die Hälfte vom Gemüse (Karotten, gelbe Rüben, Schalotten, Lauch und Sellerie) in grobe Würfel schneiden. Die andere Hälfte vom Gemüse in ganz feine Würfel schneiden und diese vorerst beiseitestellen.

**2.** Die Bio-Lammschulter mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und am Knochen in einem Topf in Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und in einen Bräter (mit passendem Deckel) legen und die Gewürze (Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Piment, Lorbeerblatt) darüberstreuen.

**3.** Nun das grob geschnittene Wurzelgemüse im Bratrückstand der Lammschulter anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Dann etwas Tomatenmark begeben, kurz mitrösten und mit dem Rotwein ablöschen. Die Sauce kurz reduzieren lassen und danach mit der Rindsuppe aufgießen.

**4.** Das angebratene Gemüse und die gesamte entstandene Sauce über die Lammschulter in den Bräter gießen, den Bräter mit einem Deckel verschließen und mindestens 2 Stunden bei 160° C Umluft im Rohr schmoren lassen.

**Tipp:** Wenn sich die Schulter leicht vom Knochen löst, ist sie fertig geschmort.

**5.** Sobald das Fleisch fertig ist, den Bräter aus dem Rohr nehmen und die entstandene Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren. Die Sauce im Topf bei mittlerer Hitze am Herd auf etwa die Hälfte reduzieren lassen, sodass sie einen intensiven Geschmack bekommt. Die Schulter anschließend mit zwei Gabeln in kleine Streifen reißen (= pullen).

- 6.** Für die Fichtenwipferl-Polenta die Rindsuppe in einem Topf mit der Butter und der Milch vermengen und einmal aufkochen lassen. Dann den Polentagrieß langsam mit einem Schneebesen einrühren und köcheln lassen bis sie eine glatte, cremige Konsistenz bekommt. Die Cremepolenta mit den eingelegten Fichtenwipferl verfeinern und mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7.** Nun das fein würfelig geschnittene Wurzelgemüse mit dem gerissenen Lammschulterfleisch („pulled lamb“) und der reduzierten Sauce in einem Topf wie ein Ragout vermengen, alles einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8.** Zum Schluss die cremige Fichtenwipferl-Polenta in einen tiefen Teller geben und das Ragout der geschmorten Lammschulter darauf anrichten. Die Wildkräuter in einer kleinen Schüssel mit dem weißen Balsamicoessig und dem Olivenöl marinieren. Abschließend das Gericht mit den marinierten Wildkräutern garnieren und servieren.