

Lammschulter mit karamellisiertem Fenchel

Zutaten für die Lammschulter (für 4 Personen):

- 400 g (geputzt) Staudensellerie, Knollensellerie und Fenchel
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 (etwa 1,5 kg) Lammschulter
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 2-3 Zweige Bohnenkraut
- 800 ml Geflügelbrühe
- 3-4 EL Olivenöl

Backofen auf 140 Grad vorheizen. Gemüse je nach Sorte waschen oder schälen und klein schneiden. Zwiebel schälen und grob hacken. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.

Rapsöl in einen Bräter geben und die Lammschulter darin rundherum anbraten. Danach salzen und pfeffern. Das vorbereitete Gemüse, Zwiebel, Tomaten und die ungeschälten Knoblauchzehen um die Lammschulter verteilen. Lorbeerblätter und Bohnenkraut waschen und dazulegen. Brühe angießen und Olivenöl auf dem Fleisch verteilen.

Offen im Ofen auf der mittleren Schiene etwa zwei bis zweieinhalb Stunden schmoren lassen. Zwischendurch mehrmals mit dem Bratfond übergießen.

Zutaten für den Fenchel:

- 4 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 junge Knollen Fenchel
- 50 g Butter
- 1/2 TL Zucker
- 2 EL Anisschnaps
- 1 Prise Safranfäden
- Saft von 1/2 Limette
- Salz
- Pfeffer

Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchel waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden.

30 Gramm Butter in einem weiten Topf zerlassen und Fenchel, Schalotten und Knoblauch darin mit dem Zucker bei mittlerer Hitze in zwei bis drei Minuten karamellisieren. Mit dem Anisschnaps ablöschen.

Safran in 100 Milliliter warmem Wasser auflösen und dazugeben. Den Fenchel zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa acht Minuten weich dünsten. Dann die übrigen 20 Gramm Butter dazugeben, durchschwenken und drei bis vier Minuten offen weitergaren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Lammschulter aus dem Bräter nehmen und warm halten. Das Schmorgemüse aus dem Bräter durch ein Sieb in einen Topf passieren. Den gewonnenen Sugo offen bei schwacher Hitze einkochen. Das Fleisch auslösen und in Scheiben schneiden.

Zum Servieren den Fenchel auf Teller verteilen, das Lamm daneben anrichten und etwas Gemüsesugo darübergeben.

Sendung/Quelle: NDR 1 Niedersachsen

Letzter Sendetermin: 17.03.2016

Koch/Köchin: Ali Güngörmüs

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen