

Geschmorte Lammschulter mit Naanbrot

Zutaten für die Lammschulter (für 4 Personen):

- 1 Lammschulter
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1-2 Zwiebeln
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 Lorbeerblatt
- 250 ml Rotwein
- 1 l Brühe
- 1 TL Baharat
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Zimt
- Pfefferkörner
- Sternanis
- Olivenöl

Das Gemüse schälen bzw. die Zwiebeln pellen und in walnussgroße Stücke schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Das Fleisch salzen und in heißem Olivenöl in einem Bräter anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

Das geschnittene Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in den Bräter geben und anbraten. Tomatenmark hinzugeben und alles mit 100 ml Rotwein ablöschen. Einkochen lassen und erneut mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Jetzt das Fleisch hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit der Brühe auffüllen und abgedeckt bei circa 160 Grad Ober-Unterhitze für 1,5-2 Stunden im Ofen garen. Der Knochen sollte sich ganz einfach lösen lassen.

Das Fleisch herausnehmen und mit Hilfe einer Gabel in feine Stücke/Streifen zupfen. Den Fond passieren, das Gemüse auffangen und die Flüssigkeit nochmals reduzieren lassen. Das Gemüse grob stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Brot:

- 200 g Dinkelmehl
- 200 g Joghurt
- ½ TL Backpulver
- Salz
- 1-2 TL Olivenöl
- zum Braten Olivenöl

Alle Zutaten in eine Schale geben und zu einem Teig verarbeiten. Anschließend 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Danach in vier Teile teilen und jeweils ausrollen. Den Teig in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Anrichten:

- Abrieb von 1 Zitrone
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1-2 Zehen Knoblauch
- grober Pfeffer

Den Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne leicht rösten. Die Petersilie ebenfalls fein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Zum Anrichten das Fleisch mit dem eingekochten Fond vermengen. Je ein Brot auf einen Teller legen, das gestampfte Gemüse darüber verteilen, darauf das Lammfleisch platzieren und mit der Petersilien-Mischung garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 29.10.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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