

# Slow Food

Ostern ist Zeit für die Familie – und für einen würzigen Braten. Bei unserer Köchin kommt jetzt **ORIENTALISCHE LAMMSCHULTER** auf den Tisch. Aromatisch, zart und langsam gegart

REZEPT **BRIGITTE BERGHAMMER-HUNGER**  
FOTOS **VIVI D'ANGELO**



FAMILIENZEIT: Brigitte Berghammer-Hunger mit ihrem Mann Ernst und den Schwiegereltern Ernst und xxxxxxxx Hunger halten zusammen



**DAS PERFEKTE  
GERICHT  
FÜR EINSTEIGER**

## Unsere Köchin über den Nachwuchs im Service und in der Küche

FOTOS: BLINDTEXT XXXXXXXXXX

” Nachwuchsmangel ist ein großes Problem in der Gastronomie. Wir versuchen, unseren Azubis auch jenseits der Arbeit in der Küche viel mitzugeben, spendieren etwa einen Knigge-Kurs („Wie benehme ich mich im Spitzenrestaurant?“), führen sie an hochwertige Weine heran oder zeigen ihnen, wie man ganze Tiere zerlegt. Weil viele noch ganz jung sind, wohnen sie bei unseren Schwiegereltern im Haus und haben so gleich Familienanschluss.

Ein respektvoller Umgang ist für uns selbstverständlich, wir besuchen unsere Azubis auch bei ihren anderen Restaurant-Stationen und schauen, ob sie sich wohlfühlen. Wir haben keine Probleme, Nachwuchs zu finden. Aus meiner Sicht liegt das Problem nicht bei den Restaurants, sondern bei den Berufsschulen. Viele Lehrpläne sind veraltet und haben wenig mit der Gastronomie von heute zu tun. Das ist nicht gerade motivierend für junge Leute. ▶

“



# Orientalische Lammschulter

SCHWIERIGKEITSGRAD mittelschwer

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus 80 Minuten Garzeit fürs Lamm

ZUTATEN für 4 Personen

1,5 kg Lammschulter mit Knochen,  
Salz,  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,  
2 EL Harissa (Gewürzpaste),  
4 EL Olivenöl,  
100 g Staudensellerie,  
50 g Karotten,  
100 g Porree,  
50 g Schalotten,  
1 Knoblauchzehe,  
1 EL Tomatenmark,  
1 TL Paprikapulver,  
200 ml Rotwein,  
200 ml Wasser/Lammfond?,  
100 g in grobe Stücke geschnittene Tomaten,  
1½ TL Kreuzkümmel,  
1 EL Rosinen,  
1 Thymianzweig,  
abgeriebene Schale von ½ Biozitrone,  
20 g kalte Butter,  
nach Belieben: Minzeblättchen und je 1 TL fein geschnittene Minze und fein geschnittene Petersilie  
• **Fleischthermometer?**

- 1 Die Lammschulter von Häuten und Sehnen befreien, den flachen Teil vom Schulterblattknochen auslösen. Den Röhrenknochen am Gelenk durchtrennen und auslösen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen, mit Olivenöl einreiben und ruhen lassen.
- 2 Währenddessen Staudensellerie, Karotten und Porree waschen, in grobe Stücke schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Backofen auf 140 Grad vorheizen.
- 3 Lammschulter in einem Bräter mit etwas Olivenöl auf allen Seiten anbraten. Aus dem Bräter nehmen, Gemüse, Schalotten und Knoblauch in den Bräter geben und leicht anrösten. Tomatenmark dazugeben, leicht anrösten. 1 TL Paprikapulver dazugeben und vorsichtig mitrösten.
- 4 Das Ganze mit Wein und Wasser/Lammfond? ablöschen, etwas einkochen lassen. Die Lammschulter, Tomaten, Kreuzkümmel, Rosinen und den Thymianzweig dazugeben. Im Backofen **auf der mittleren Schiene?** etwa 80 Minuten im geschlossenen Bräter garen.
- 5 Nach 80 Minuten im Ofen mit einer **Fleischgabel an der dicksten Stelle einstechen. Wenn das Fleisch leicht von der Gabel rutscht/auf dem Fleischthermometer XXX Grad zeigt**, ist es fertig. (Die Garzeit hängt immer von der Dicke des Fleischstücks ab. Größere Stücke

brauchen ein wenig mehr Zeit.)

6 Braten aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten ruhen lassen. Dadurch entspannen sich die Fasern im Fleisch, und die Säfte verteilen sich wieder gleichmäßig im Braten.

7 Die Lammschulter aus dem Bräter nehmen. Den Sud aus dem Bräter durch ein Sieb geben. Wer möchte, kann das Gemüse durchs Sieb streichen und als natürliches Bindemittel verwenden. Sauce kurz aufkochen lassen, mit abgeriebener Zitronenschale abschmecken und 20 g kalte Butter mit dem Mixstab einarbeiten für eine schöne Bindung und Glanz. Alles warm stellen.

8 Den restlichen Knochen auslösen und das Fleisch in Tranchen schneiden. Nach Belieben mit Minzeblättchen und fein geschnittener Minze und Petersilie anrichten. Oder die Kräuter über den Couscous streuen: Sie steuern eine angenehme Frische bei. Dazu passt Couscous.

*Brigitte Berghammer-Hunger kocht im Familienbetrieb „Gasthaus Am Ödenturm“ in Chammünster/Bayern. [www.oedenturm.de](http://www.oedenturm.de)*

„Minzeblättchen zum Schluss auf das Gericht streuen, sie sorgen für eine angenehme Frische.“