Lammschulter-Braten mit Feigen und Senf

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 10 min
Aktivzeit: 20 min
Mittel



Zutaten

für 6 Personen

1	Schulter vom Schweizer Lamm (ohne Knochen, ca. 1,2 kg)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Thymian
1 EL	braune Senfkörner
1 EL	schwarze Senfkörner
6	Knoblauchzehen
9	getrocknete Feigen
2	Zwiebeln
5 dl	trockener Weisswein

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta und Peperoni) enthält ca.:

396	kcal
41 g	Eiweiss
21 g	Kohlenhydrate
10 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

In deiner Metzgerei binden dir die Profis die Lammschulter gerne zum Rollbraten. Zudem lohnt es sich, die Lammschulter vorzubestellen.

Zubereitung

1. Lammschulter eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Innenseite mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Thymian belegen. Zusammenklappen, mit Küchengarn zu einem Braten binden und in eine Ofenform legen.

2. Senfkörner in einem Mörser grob zerstossen und die Lammschulter damit einreiben. Leicht salzen. Knoblauchzehen schälen und halbieren, Feigen je nach Grösse halbieren oder vierteln, Zwiebeln schälen und klein schneiden. Alles in die Form geben, mit Weisswein übergiessen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) ca. 50 Minuten garen. Gelegentlich mit dem Bratensud übergiessen.

3 Braten aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Küchengarn entfernen und den Braten in Tranchen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Polenta und gedünstete Peperoni.