


# Lammschutter-Braten mit Feigen und Senf



Der feine Unterschied.

 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.



**Der feine Unterschied.**

- 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.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**