





Lammschutter im Fichtennadel-Mantel



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 2 h
-  Aktivzeit: 50 min
-  Marinieren: 2 h
-  Mittel



Zutaten

für 6 Personen

- 1 kg** Schulter vom Schweizer Lamm, ohne Knochen
- 4** frisch geschnittene Fichtenzweige
- 1 EL** Senfkörner
- 1 EL** Korianderkörner
- 12** schwarze Pfefferkörner
- 2 TL** Meersalz
- 2** kleine Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 2 dl** Weisswein, trocken
- 2 dl** Gemüsebouillon
- 1 kg** Kartoffeln, mehlig kochend
Salz
- 1.5 dl** Milch
- 2 EL** Butter
Muskatnuss, frisch gerieben
- 3 EL** Olivenöl
- 2 Handvoll** frisch gepflückte Brennesselblätter
- 400 g** frische gesammelte Pilze (z.B. Pfifferlinge oder Maronen)

Zubereitung

- 1 Lammschulter trocken tupfen. Fichtennadeln von den Stielen zupfen und grob hacken. Senf-, Koriander- und Pfefferkörner grob zerdrücken. Alles mit Meersalz mischen und die Lammschulter kräftig damit einreiben. Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben, mit einem Teller bedecken und mind. 2 Stunden ziehen lassen.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 441** kcal
- 39 g** Eiweiss
- 24 g** Kohlenhydrate
- 18 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Strenge Schweizer Richtlinien.

Die Schweiz hat eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt.

- 2 Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). Zwiebeln schälen und halbieren, Knoblauch schälen und mit Weisswein und Gemüsebouillon zur Lammschulter geben und für 60–70 Minuten ohne Deckel im Ofen braten.
- 3 Währenddessen Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Wasser abgiessen, Milch zu den Kartoffeln geben und etwas erhitzen. Mit einem Holzlöffel zu Püree verrühren. Die Hälfte der Butter unterrühren, mit Salz und Muskat würzen und warm stellen.
- 4 Olivenöl in eine grosse Pfanne geben. Brennnessel darin bei mittlerer Hitze portionsweise knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen.
- 5 Pilze halbieren oder vierteln. Restliche Butter in einer grossen Pfanne bei starker Hitze schmelzen. Pilze zugeben und unter Wenden 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Braten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pilze und Bratenfond dazugeben. Kartoffelstock mit Brennnesseln anrichten und dazu servieren.