

GESCHMORTE LAMMSCHULTER MIT COUSCOUS UND ORIENTALISCHEN DIPS

GESCHMORTE LAMMSCHULTER MIT COUSCOUS UND ORIENTALISCHEN DIPS

Lamm ist eine tolle Sache – ich persönlich liebe es in so ziemlich jeder Variante. Mein letztes Projekt war eine orientalisch gewürzte und über mehrere Stunden zart geschmort Lammschulter (mal wieder aus dem [Frischeparadies](#)) mit Couscous, [drei orientalischen Dips](#) und etwas Granatapfel. Super lecker – und seht ihr wie zart das Fleisch ist? Außerdem macht sie sich so ziemlich von selbst.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

- 1 Lammschulter, ca. 1,6kg
- 2 EL Butter
- 1 TL Cumin
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1/2 EL getrockneter Thymian
- 1/2 EL getrockneter Rosmarin
- 8-10 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Granatäpfel

Für den Couscous:

- 2 Gläser Couscous
- 2 Gläser Brühe
- 2 EL Butter (für den Couscous)
- 1 kleines Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

Der erste Schritt ist es, eine Form zu finden in die diese Lammschulter hinein passt. Ein Bräter mit Deckel wäre ideal, aber die Schulter passt bei mir nur in die große Auflaufform – also muss ich improvisieren und die Auflaufform mit Alufolie abdecken. Aber so weit ist es noch nicht.

Zuerst steche ich mit einem kleinen Messer tiefe Löcher in das Fleisch. In jedes dieser Löcher stopfe ich eine kleine oder eine große, halbierte Knoblauchzehe tief hinein. So versenke ich ungefähr 8 Knoblauchzehen in der Lammschulter.

Als nächstes reibe ich die Schulter mit der weichen Butter rundherum ein. Dann würze ich sie mit Cumin, gemahlenem Koriander, Thymian und Rosmarin. Die Zwiebeln viertel ich und lege sie mit der Lammschulter und 2-3 Knoblauchzehen in die Auflaufform.



Jetzt kommen noch 2 Tassen Wasser dazu, die Form wird mit Alufolie abgedeckt (an den Kanten schön fest andrücken) und ab geht es in den auf 180°C vorgeheizten Backofen. Dort bleibt die ganze Geschichte insgesamt für knapp 4 Stunden. Ich schaue nur ab und an nach ob nochmal etwas Wasser dazu gegeben werden muss.



Wenn die Lammschulter 3,5 Stunden geschmort hat fange ich mit den Dips an. Dafür brauche ich etwas über eine halbe Stunde. Wichtig ist, dass die Aubergine zuerst mit in den Ofen kommt. Der Rest ist im Rezept für die Triologie orientalischer Dips beschrieben. Sobald die 4 Stunden für das Fleisch um sind nehme ich die Folie ab und gebe Saft und Kerne von einem Granatapfel dazu. Dann lasse ich das Ganze für eine weitere knappe halbe Stunde (20-30 Minuten) offen im Ofen.



Diese Zeit nutze ich um den Couscous zu kochen. Dafür lasse ich die Brühe aufkochen und gebe den Couscous dazu. Nach Packungsanleitung 1 Minute köcheln lassen, von der Herdplatte nehmen und dann abgedeckt für weitere 10 Minuten zum ziehen beiseite stellen. Wenn der Couscous fertig ist gebe 2 EL Butter und die fein gehackte Petersilie dazu.

Jetzt haben wir Couscous und 3 Dips – es fehlt nur noch das Fleisch. Das hole ich jetzt aus dem Ofen. Es duftet einfach wunderbar nach Fleisch, Kräutern und allem drum und dran.



Nun muss ich nur noch das Fleisch vom Knochen lösen. Dazu nehme ich zwei Gabeln und ziehe es einfach ab und in kleinere Stücke. Dadurch, dass es so super zart geschmort ist geht das fast von alleine.

Dann richte ich ich Couscous und Fleisch auf dem Teller an. Über das Fleisch gebe ich noch einige Kerne vom zweiten Granatapfel. Es duftet immer noch wunderbar und so geht es schnell zum Tisch. Die Dips werden in die Mitte gestellt, eine Flasche Wein (ein kräftiger Roter der schon etwas atmen durfte) kommt dazu – ich mache meine Fotos und dann bleibt mir nur noch zu sagen:

Guten Appetit!

