



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln

Zubereitungszeit: 1 h **Kochzeit:** 4 h **Gesamtzeit:** 5 h **Schwierigkeitsgrad:** schwer **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 800 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Lammschulter (ca. 1,6 kg -1,8 kg) - Mein Tipp: Ohne Schulterblatt vom Metzger vorbereiten lassen

Für die Trockenmarinade:

1 Teelöffel Ajowansamen

0.5 Teelöffel Fenchelsamen

2 Teelöffel schwarzer Pfeffer

0.5 Teelöffel Szechuan Pfeffer

1 Teelöffel scharfem Paprikapulver

0.5 Teelöffel geräuchertem Paprikapulver

2 Teelöffel Senfpulver

0.5 Teelöffel Zimtpulver

2 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

Für den Bratansatz:

300 g Karotten

200 g Sellerie

150 g Zwiebeln

Ggf. Lauch oder Fenchel

250 ml Rotwein zum Ablöschen

Hochwertiges Olivenöl zum Marinieren

Für die Beilage:

800 g Kartoffeln

4 Stück(e) Auberginen (ca. 1 kg im Rohzustand)

Currypulver

Zubereitung

1.

"Pulled Lammschulter" mit knusprigen Kartoffeln, würziger Aubergine und einer köstlichen Soße
Stelle am besten zuerst Deine Trockenmarinade fertig, indem Du alle Samen und ganze Pfefferkörner mit dem Mörser zerstößt und anschließend die pulverisierten Gewürze beigibst und gut durchmischst.

2.Reibe die Lammschulter zuerst mit etwas Olivenöl ein und dann mit Deiner Trockenmarinade gut ein.

Tipp: Wenn Du möchtest, kannst Du die Trockenmarinade auch etwas einziehen lassen.

3.Das Fleisch nun in einen auf 220°C im Ofen vorgeheizten großen Bräter oder passendes Blech geben.
Bevor Du das Fleisch hineingibst, gib erst ca. 2 - 3 EL Butterschmalz zum Anbraten bei. Das Fleisch ca. 15 Minuten im Ofen anbraten.

4.Währenddessen: Schäle das Gemüse für den Bratansatz und schneide es in grobe Würfel. Dann in den Bräter einstreuen. Wer will, kann auch noch etwas Lauch oder Fenchel nehmen. Jetzt nochmal 15 Minuten bei 220°C bräunen.

5.Diese Zeit kannst Du zum Vorbereiten des Gemüses nutzen: Dafür 4 Auberginen längs halbieren und mit einem kleinen Messer kreuzweise und tief einschneiden. Die Schnittfläche mit den Fingern aufspreizen und salzen. Die Oberfläche mit Olivenöl bepinseln und mit scharfem Currypulver bestreuen und nochmal mit etwas Öl fixieren. Die Auberginen auf ein Blech geben und beiseitestellen.

6. Den Bräter herausnehmen und mit 250 ml Rotwein und ca. 400 ml Wasser ablöschen. Anschließend dicht mit Alufolie abschließen und für 2,5 - 3 Stunden bei 160° weich garen.
7. 30 Minuten vor Ablauf der Zeit fange ich mit den knusprigen Kartoffeln an.
8. Das Fleisch herausnehmen und kontrollieren, ob es gut mit der Alufolie eingepackt ist, dann einfach etwas ruhen lassen.
9. Den Ofen wieder auf 220°C heizen. Die Kartoffeln auf das heiße Blech geben und die Auberginen in den Ofen stellen. Bei den Auberginen nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen.
10. Die Flüssigkeit mit dem Gemüse pürieren und die Sauce abpassieren. Je nachdem noch etwas verdünnen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und abgedeckt warmstellen.
11. 5 Minuten bevor es Essen gibt, die Teller im Ofen wärmen und das Lamm in der Folie nochmal kurz in den Ofen stellen.
12. Das Fleisch wird durch die lange Garzeit so zart, dass Du es mit zwei Gabeln oder einer Grillzange vom Knochen lösen kannst.