

Lammschulter mit Zucchini und Oliven

Fleisch - Lamm

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1¼ Stunden
Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Lammschulter	g		1500
Zucchini	g		600
Zwiebeln	g		200
Olivenöl	EL		2
Nelken	St.		1
Zimt	MSp		1
Pfeffer	MSp		1
Muskat			
Pinienkerne	g		150
Blaue Oliven entkernt	g		150
Salz			

VORBEREITEN:

1. Fleisch in Würfel von 3 cm Seitenlänge schneiden.
2. Zucchini vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Zwiebel in Scheiben schneiden.

ZUBEREITUNG:

1. Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebelringe darin 3 bis 4 Minuten anschwitzen.
2. Fleisch zugeben, vermischen und 3 bis 4 Minuten bräunen.
3. Würzen mit Nelke, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer.
4. Kasserolle schließen und 30 Minuten im Backofen schmoren lassen.
5. Die Zucchini untermischen und weitere 20 Minuten schmoren lassen.
6. Pinienkerne und Oliven untermischen und weitere 10 Minuten schmoren lassen.
7. Heiß servieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Baguette, grüner oder gemischter Salat
- * Rotwein (Burgund)

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.	180		60
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	200		60

Kcal pro Portion: -

Trennkost: -

× R-073.DOC