



Würzige Pulled-Lamm-Schulter vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Reis und frischem Fenchel-Salat



Zutaten

Für das Pulled Lamb

- 1 Walisische Lammschulter
- 60 ml (4 EL) Olivenöl
- 30 ml (2 EL) Fenchelsamen
- 30 ml (2 EL) Kümmel
- 30 ml (2 EL) Koriandersamen
- 5 ml (1 TL) schwarze Pfefferkörner
- 15 ml (1 EL) grobes Salz

Für den Reis

- 600g (3 Kaffeetassen) Basmati-Reis
- Butter, Salz
- Für den Fenchelsalat:
- 1 Salatgurke, halbiert, entkernt
- 1 Fenchelknolle, gewaschen, geputzt, in ca. 5 cm breite Streifen geschnitten
- Saft einer 1/2 unbehandelten Zitrone

Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C vorheizen.
2. Fenchelsamen, Kümmel, Koriandersamen, Pfeffer und grobes Salz in Mörser vermischen und grob zerstoßen. Walisische Lammschulter rundherum mit Olivenöl einreiben. Anschließend Gewürzmischung von allen Seiten in Schulter einmassieren.
3. Fleisch in zugedecktem Bräter 4 Stunden lang im vorgeheizten Backofen garen.
4. Ca. 30 Minuten vor Garende des Fleisches Reis zubereiten. Hierfür 1,2 Liter bzw. 6 Kaffeetassen Wasser mit Butter und Salz in den Topf geben und zum Kochen bringen. Reis hinzufügen und bei schwacher Hitze 12 Minuten garen. Danach vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Personen: 4 – 6
Personen

Zubereitungszeit: 4
1/4 Stunden

Küche: asiatisch

Zuschnitt: Schulter



5. Für den Fenchelsalat Gurke und Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Lammschulter auf Brett oder Servierplatte legen und mit einer Gabel das Fleisch von den Knochen ziehen. Den Reis in eine Schüsseln füllen. Fenchelsalat und Pulled Lamb darüber geben und direkt heiß genießen.