Gefüllte Lammschulter mit Aprikosen und Minze

Zubereitungszeit:
ca. 5 Stunden

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	503 kcal/ 2106 kJ	Fett:	23,9 g
Eiweiß:	32,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,74 g
Kohlenhydrate:	22,4 g	ungesättigte Fettsäuren:	18,16 g

Zutaten für 4 Portionen :

4	Schulterstücke vom Lamm (à 125 g)
100 g	getrocknete Aprikosen
100 g	kalifornische Walnüsse
2	Karotten
1	Stange Lauch
1	Staudensellerie
1	Speisezwiebel
230 ml	Sherry
1	Bund frische Minze
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Das Schulterfleisch soweit entbeinen, dass nur noch das saubere Knochenendstück zurückbleibt. Karotten sowie Zwiebel schälen und kleinschneiden. Lauch und Sellerie säubern und in Stücke schneiden. Minzeblätter ebenfalls waschen, abtrocknen und zerkleinern. Die getrockneten Aprikosen gleichfalls stückeln.

2. Die Knochenteile zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse auf einem Backblech im Ofen bei 200 Grad (Umluft 180°C/Gas Stufe 3) rösten bis sie gut gebräunt sind, dabei gelegentlich durchrühren. Anschließend alles in einen Topf umfüllen, mit Wasser bedecken, den Sherry zufügen, salzen und für drei Stunden köcheln lassen. Abseihen und dann die Flüssigkeit weiter einreduzieren lassen bis nur noch ein halber Liter übrig bleibt.

3. Nun die Schulterstücke würzen und mit der Mischung aus getrockneten Aprikosen, Walnüssen und Minze füllen. Mit Küchengarn zusammenbinden sowie mit Öl bepinseln und dann für zwei Stunden bei 170 °C (Umluft 150 °C/Gas Stufe 2) im Backofen garen. Nach der Hälfte der Zeit das Fleisch mit einem Teil der Reduktion übergießen und diesen Prozess für den Rest der Garzeit stetig wiederholen bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Vor dem Servieren Fäden entfernen, Schulterstücke halbieren und mit Bratensaft anrichten.