

Geschmorte Heidschnuckenschulter in Wacholderjus, dazu Schnippelbohnen und Rosmarinkartoffeln

Für 4 Personen



Zutaten Heidschnuckenschulter:

2	Heidschnuckenschultern á ca. 800g, ohne Haxe
2	mittelgroße Zwiebeln
40 g	geklärte Butter
1	Bund Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
2-3	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt
2-3	Pfefferkörner (zerdrückt)
6	Wacholderbeeren (zerdrückt)
1	Zweig Rosmarin
300 ml	Heidschnuckenjus (alternativ: Braten- oder Kalbsjus)
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer
60 g	eingelegte Preiselbeeren,
20 g	Tomatenmark

Zubereitung:

1. Suppengemüse putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und grob hacken.
2. Heidschnuckenschulter mit Salz würzen und in geklärter Butter im Bräter kurz anbraten und wieder heraus nehmen. Das Suppengemüse und Zwiebeln im Bräter leicht anbraten. Gewürze und Tomatenmark dazu geben und mit Heidschnuckenjus auffüllen.
3. Die Heidschnuckenschulter im Bräter in dem vorgeheizten Backofen bei ca. 170°C 1 ½ Stunden garen (zwischenzeitlich wenden und evtl. etwas Wasser dazu geben). Die letzte ½ Stunde mit der Hautseite nach oben garen.
4. Die Schultern aus dem Bräter nehmen. Schulterblatt und Knochen auslösen. Das Fleisch zugedeckt im ausgeschalteten Ofen warm halten.
5. Für die Sauce die Röststoffe im Bräter mit einem Pinsel lösen. Den Bratfond durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Das Gemüse dabei mit einer Kelle gut durchdrücken. Den Fond bei starker Hitze offen etwas einkochen lassen. Kurz vorm Servieren die Butter stückchenweise mit einem Schneebesen unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce und eingelegten Preiselbeeren servieren.

HEIDE KOCHT

Regionale Gerichte und Zutaten aus der Lüneburger Heide



Zutaten Schnippelbohnen:

600 g	Schnippelbohnen
100 g	Butter
10 g	Salz
2 EL	Zwiebel-Brunoise
3 EL	Speck-Brunoise
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Schnippelbohnen in Rauten schneiden und in Salzwasser kochen.
2. Speck- und Zwiebelwürfel in Butter glasig schwitzen. Anschließend die gekochten Bohnen hinzugeben und Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Rosmarinkartoffeln:

600 g	Kartoffeln mit Schale gebürstet und gewaschen
60 ml	Olivenöl
25 g	Knoblauch
2 g	Pfeffer schwarz zerstoßen (Melange Noir von Ingo Holland)
4 g	Meersalz
3-4	Rosmarinzweige

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln roh halbieren und in der Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Knoblauch zugeben und 12 Minuten bei 155°C im Umluftofen garen.
2. Pfanne mit den Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und Pfeffer, Meersalz und Rosmarinzweige zugeben.

Guten Appetit wünscht

Thomas Dietz
Niemeyers Romantik Posthotel Müden



NIEMEYERS ROMANTIK POSTHOTEL
Seit 1877

www.lueneburger-heide.de

Mehr von „HEIDE KOCHT“ auf YouTube unter „Lüneburger Heide“