



## **Sauerbraten vom Alblamm, auf Dinkel-Kürbisrisotto mit Ziegenkäse und Joghurt**

Hinweis zur Vorbereitung: Das Fleisch zieht 1 Woche in der Beize im Kühlschrank.

### **Zutatenliste für 5 Personen:**

1 Lammschulter ca. 1,5 bis 2 Kg (erhältlich beim guten Metzger oder direkt bei einem der Albschäfer z.b. Schäferei Stotz in Münsingen)

### **Für die Beize:**

1/4 l Apfelessig, 1/8 l Rotwein 1/2 l Wasser, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 1 Lorbeerblatt, 2-3 Nelken, 15 Pfefferkörner, ( die Gewürze binden Sie am Besten zerdrückt in ein kleines Leinentuch, damit sie nicht am Fleisch hängen bleiben)

### **Für die Soße:**

2 Äpfel, 1 EL Honig, 10 getrocknete Zwetschgen, 2 Scheiben Graubrot, 1 kl. Zwiebel, 1 kl. Karotte, etwas Lauch, Rosmarin, Thymian und eine Knoblauchzehe.

### **Für das Dinkelrisotto:**

300 Gr. Dinkelreis (erhältlich bei Bio Pfister oder im gut sortierten Hofladen), 1/2 Liter Gemüsebrühe, 300 Gr. Hokkaido Kürbis in feine Würfel geschnitten, 100 ml Leindotteröl, 50 Gr. fein geriebener Ziegenhartkäse, 2 EL frische Butter, 2 EL Ziegenjoghurt. 1 EL fein geschnittene Zwiebel

### **Für den Joghurtschaum:**

300 Gr. Ziegenjoghurt mit etwas feinem Kräuterpüree vermischen und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Prise Zucker und einem Hauch Knoblauch abschmecken und in eine ISI Flasche einfüllen. (Ersatzweise mit dem Mixstab aufschlagen).

### **Zubereitung:**

Die Lammschulter auslösen (das ist gar nicht so schwer und das Schulterfleisch nimmt einen nicht ganz so fachmännischen Schnitt beim Herauslösen des Knochens nicht übel) Einfacher ist natürlich, wenn sie diese gleich ausgelöst bestellen. Auf jeden Fall die Knochen und Abschnitte für die Soße zurückhalten.

Das Fleisch mit etwas Küchengarn in Form binden und für 1 Woche in der Beize im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mit den Knochen und Abschnitten wenig Soße herstellen.

Nach der Reifezeit das Fleisch aus der Beize nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem der Fleischgröße angepassten Topf heiß anbraten, die Zutaten für die Soße grob schneiden und etwas mit anbraten. Mit der vorbereiteten Soße und der Beize aufgießen, bis das Schulterstück bedeckt ist. Im Ofen bei ca. 180 Grad in ca. 90 Minuten weich garen. Das Fleisch aus der Soße nehmen und warm stellen. Die Soße bis auf 1/2 Liter einkochen, passieren und abschmecken.

Für das Risotto, die Zwiebel in Butter anschwitzen und mit der Hälfte Brühe aufgießen.

Den gewaschenen Dinkelreis zugeben und unter Rühren bis zum gewünschten „Biss“ garen. Die fein geschnittenen Kürbiswürfel kurz mitgaren.

Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Ziegenkäse, Leindotteröl, Butter und dem Ziegenjoghurt abschmecken. Zum Anrichten Sauerbraten auf das Risotto setzen, etwas Soße angießen und mit dem geschäumten Joghurt verzieren. Zur Garnitur und geschmacklicher Abrundung etwas Leindottersamen drüberstreuen.