

# Kochen

## Pulled Lamm mit Bärlauch-Tsatsiki

Zart weichgegart und anschliessend zerzupft: Das Pulled Lamm servieren wir im Frühling mit Bärlauch-Tsatsiki. Ausserhalb der Saison kann der Bärlauch durch Petersilie oder Basilikum und Knoblauch ersetzt werden.




### EIGENSCHAFTEN

-  **GLUTENFREI**
-  **PURINARM**

### ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	6 H
VORBEREITUNGSZEIT	30 MIN
RUHEZEIT	24 H

## ZUTATEN

 FÜR 6–8 PERSONEN

### FÜR DAS LAMM:

3 Teelöffel Fenchelsamen Koriandersamen und Senfsamen

2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

0.5 Teelöffel Chiliflocken

0.5 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss

1 Teelöffel getrockneter Rosmarin

1 Prise Zimtpulver

1 Teelöffel Salz

1 Lammgigot ohne Knochen, ca. 1,5 kg

3 unbehandelte Orangen

2 Esslöffel Olivenöl

### FÜR DAS TSATSIKI:

1 mittlere Gurke

Salz

1 grosse Handvoll frischer Bärlauch

1 Esslöffel Olivenöl

3 Teelöffel Zitronensaft

600 g griechischer Joghurt

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## NÄHRWERT

### Pro Portion

570 g kKalorien

53 g Eiweiss

36 g Fett

8 g Kohlenhydrate

## ZUBEREITUNG

- 1 In einer kleinen Bratpfanne die Fenchel-, Koriander- und Senfsamen anrösten, bis sie würzig duften. In den Mörser geben und so fein wie möglich zerstampfen. Diese Gewürze mit Kreuzkümmel, Chiliflocken, Muskat, Rosmarin, Zimt und dem Salz mischen.
- 2 Das Lammfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und rundherum mit der Gewürzmischung einreiben. In Klarsichtfolie wickeln und etwa 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- 3 Etwa 1 Stunde vor dem Garen das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen.
- 4 Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.
- 5 Die Orangen waschen und halbieren. Mit den Schnittflächen nach unten nebeneinander in einen Bräter legen. Das Lamm rundum mit dem Olivenöl einstreichen. Dann so auf die Orangen setzen, dass es nicht mit dem Boden des Bräters in Berührung kommt. Den Bräter mit Alufolie oder einem passenden Deckel verschliessen.
- 6 Das Lamm im 120 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 6 Stunden garen, bis es so weich ist, dass das Fleisch fast zerfällt. Dabei nach etwa 4 Stunden das Fleisch mit dem Saft, der sich in der Form gebildet hat, übergiessen. Falls nötig, etwas Wasser angiessen.
- 7 Kurz vor Ende der Garzeit für das Tsatsiki die Gurke schälen und grob raspeln. Mit etwas Salz mischen und 10 Minuten stehen lassen. Dann den Saft, der sich in dieser Zeit bildet, abgiessen.
- 8 Den Bärlauch fein hacken. Mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft und den Gurkenraspeln zum Joghurt geben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9 Das Lamm aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit zwei Gabeln in Stücke zupfen. Das Lamm mit etwa 1 Schöpfkelle vom Jus, der sich in der Form gebildet hat, mischen. Das Lamm mit dem Tsatsiki servieren.