



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat April

### Pochierte Lammschulter mit buntem Bohnengemüse

1	Lammschulter von 1,5 bis 1,8 kg
1	Suppengemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie)
5	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
1 Bd.	Thymian
50 ml	Olivenöl
0,2 l	Weißwein
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer
500 g	Joghurt 10%
200 g	Crème fraîche
	frische Kräuter (Minze, Blatt Petersilie, das Grün von Lauchzwiebeln)
1 EL	Kapern
1 TL	scharfer Senf
	Saft einer 1/2 Zitrone
	Knoblauch, Salz, Pfeffer

#### Brühe:

Das Suppengemüse nicht zu fein würfeln. Zusammen mit zwei Knoblauchzehen in etwas Olivenöl bei niedriger Hitze 10 Minuten andünsten. Mit dem Wein ablöschen, 2 L Wasser, Lorbeerblätter und einige Zweige Thymian hinzugeben, kräftig salzen und pfeffern und 1 Stunde lang eine kräftige Brühe kochen.

#### Lammschulter:

Die Lammschulter vom Metzger ausbeinen lassen. Den Unterschenkelknochen belassen. Die aufgeklappte Schulter auf der Innenseite kräftig mit Salz, Pfeffer, Knoblauchscheiben, Thymianblättchen und Zitronenabrieb einreiben und würzen. Zusammenklappen und mit Küchengarn zu einem kleinen Paket, das an dem Unterschenkelknochen hängt, schnüren. (siehe Foto im Internetrezept) In der siedenden Brühe 2 bis 2 1/2 Stunden ziehen lassen (nicht kochen). Die Lammschulter lauwarm am Tisch aufschneiden.

#### Sauce:

Aus den angegebenen Zutaten mit den feingehackten Kräutern und Kapern eine Sauce rühren.

#### Bohngemüse:

Das Rezept des Monats 02-09 „Buntes Bohnengemüse“ ist die ideale Beilage. Nehmen Sie für dieses Rezept breite Stangenbohnen, weiße Bohnen und Dicke Bohnen. ([www.kinderarzt-hauch.de](http://www.kinderarzt-hauch.de)).

*Tip: Lammfleisch einmal ganz anders, und nicht nur zu Ostern. Sie und Ihre Kinder werden begeistert sein. Von der Sauce können Sie gar nicht genug zubereiten. Eventuell noch einige junge Kartoffel dazu reichen.*

