



Easy cooking mit LAMM



Die natürliche Alternative: **LAMM**



Tipps für Einkauf und Küche	4 - 5
Warmer Lamm Salat mit Minzedressing und Reisnudeln	6 - 7
Lammburger mit Erdäpfelpuffern	8
Lammfleisch mit feurigem Wokgemüse	9
Lammalatschinken auf asiatische Art	10 - 11
Lammgulasch	12 - 13
Gemüse-Lamm-Spieße	14 - 15
Lammkarree mit Kräutern gebraten	16 - 17
Gegrillte Lammkoteletts mit Kräutern mariniert	18
Gefüllte Tacos	19
Lammragout mit Gemüse	20 - 21
Lammfleisch-Sülzchen mit Gemüse	22 - 23
Lammstugo „Florenz“	24 - 25
Gebackene Kräuterschnitzel mit Balsamicogemüse	26 - 27
Junglamm im Wok mit Chili-Gemüse	28 - 29
Lammrücken in Kräuterkruste	30 - 31
Gebackene Lammschnitzel nach Wiener Art	32 - 33
Lammshögel nach Bergbauernart	34 - 35



Lammfleisch gilt als erlesene Spezialität, schmeckt zart feinwürzig und gilt als fettarm. Heimische Lämmer werden auf Weiden gehalten – vom Flachland bis hin zu den Alpenwiesen. Diese Haltung und das natürliche Futter sind ausschlaggebend für das zarte, aromatische Fleisch.

Da das Fleisch von sehr jungen Tieren stammt, ist es sehr mager, zart und bekömmlich. Es enthält wenig Energie, dafür aber umso mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Junglammfleisch entspricht allen Anforderungen, die heutzutage an gesunde Nahrungsmittel gestellt werden. Es zeichnet sich durch hochwertiges Eiweiß, essentielle Fettsäuren, wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente sowie viele wichtige Vitamine aus. Und einmal ehrlich, gibt es eine genussvollere Möglichkeit, diese wertvollen Vitalstoffe zu sich zu nehmen als mit einem köstlichen Junglamm-Gericht?

Junglamm – eine Frage der Qualität

Unsere Almen und Weiden sind für die Schafhaltung geradezu geschaffen. Hier finden die Tiere in einer natürlichen Umwelt alles, was sie zu ihrer prächtigen Entwicklung benötigen: Deshalb gelangen Junglämmer hierzulande bereits mit einem Alter von 4-6 Monaten auf den Markt. Ihr Fleisch ist besonders feinfasrig, zart und bekömmlich. Es zeichnet sich auch durch seine charakteristische appetitliche hellrote Farbe aus, von der sich im Idealfall eine feine reinweiße Fettmaserung (Marmorierung) abzeichnet.



Rücken



Stelzen



Karree ohne Knochen (Rückenfilet)



Schulter



Kaiserteil (Schale)



Steaks vom Schlängel



LAMMFLEISCH FEIN GEWÜRZT

Beim Würzen von Lammfleisch sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.

Da das Fleisch jedoch von Natur aus einen delikaten Eigengeschmack aufweist, gilt für viele Feinschmecker beim Würzen die Regel: „Weniger ist mehr“. Oftmals genügen Salz und Pfeffer. Manche lieben Knoblauch.

Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano, Basilikum, Majoran oder Minze geben dem Fleisch zusätzliches Aroma.



Tipps für Einkauf und Küche:

Rücken

Der Rücken ist ideal zum Braten, Kurzbraten und Schmoren geeignet. Das Fleisch ist fast sehnenfrei, feinfasrig und zart. Es kann entweder im Ganzen (Sattel) oder der Länge nach halbiert (Karree) mit oder ohne Knochen (Rückenfilet) zubereitet werden. Portioniert erhält man Koteletts in verschiedenen Varianten („Chops“).

Karree ohne Knochen (Rückenfilet)

Der längshalbierte ausgelöste Lammrücken bietet eine Vielzahl herzhafter Steaks wie Nacken-, Rücken- oder Lendensteaks. Es empfiehlt sich, bei der Zubereitung das zarte Fettranderl daran zu lassen. Auch für zarte kleine Schnitzel oder doppelt geschnitten („Schmetterlingsschnitzel“) ist dieses edle Teilstück bestens geeignet. Das schier zugeputzte Karree wird auch „Karreerose“ oder „Karreelachs“ genannt. Daraus werden „Minutensteaks“, Würfel für Fondues oder Geschnetzeltes für Sautees geschnitten.

Schulter

Dieses preisgünstige Universalstück bietet vielfältigste Möglichkeiten der Zubereitung. Das Fleisch ist mager, jedoch etwas „kompakter“ als das Fleisch des Schlägels. Es ergibt mit Knochen im Ganzen oder ausgelöst, gerollt oder gefüllt saftige Braten. Das Fleisch der Schulter ist auch für herzhaftes Ragouts und zum Faschieren ideal geeignet.



Kaiserteil (Schale)

Der Schlögel (Keule) besteht eigentlich aus verschiedenen Teilstücken – der Nuss, dem Schlussbraten, dem Fricandea und der Schale. Vielfach wird die Schale auch Kaiserteil genannt. Diese Bezeichnung kommt nicht von ungefähr, denn dieses nahezu sehnenfreie, sehr magere und trotzdem saftige Teilstück zählt zu den edelsten. Ideal geeignet als Braten im Ganzen oder für Schnitzel, Steaks und gewürfelt für Spieße, Fondues oder feine Ragouts.

Steaks vom Schlögel

Fleisch aus dem Schlögel ist äußerst mager, nahezu sehnenfrei und sehr feinfasrig. Steaks können mit oder ohne Knochen geschnitten werden. Aus den ausgelösten Schlögel-Teilstücken (Nüsschen, Schale, Fricandea und Schlussbraten) lassen sich neben zarten Schnitzeln auch herzhafte Steaks sowie delikate „Lammnüsschen“ schneiden. Steaks sollten nicht zu dünn sein und vor dem Zubereiten lediglich mit dem Handballen etwas flach gedrückt werden.

Stelzen

Hintere Stelzen sind fleischiger als vordere. Das Fleisch ist sehnenreich, aber äußerst saftig und aromatisch. Vom Knochen gelöst ist das Fleisch ideal für herzhafte Ragouts oder klassisches Gulasch. Bei langsamem Garen werden die Sehnen gallertartig weich. Sie machen Saucen sämig und geben zusätzlich Geschmack. Auch zum Faschieren ist das Fleisch geeignet.



- *Am besten schmeckt Lamm, wenn es so gegart wird, dass es im Kern zart rosa bleibt. Zu lange gebratenes oder gekochtes Fleisch verliert seinen delikaten Geschmack und die Saftigkeit.*
- *Salzen Sie das Fleisch immer erst kurz vor der Zubereitung.*



WARMER LAMMSALAT

mit Minzedressing und Reismudeln

Für 4 Personen

Marinierzeit: 3 Stunden

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

60 dag Lammfleisch (Karree, Filet, Schlögel)

2 EL rote Currypaste

3 EL frische Korianderblätter, gehackt

1 EL frischer Ingwer, fein gerieben

3-4 EL Erdnussöl

20 dag Zuckererbsenschoten

10 dag Reismudeln

1 roter Paprika, in dünnen Streifen

1 Gemüsegurke, in dünnen Scheiben

6 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

Für das Minze-Dressing:

2 EL Erdnussöl

1/16 l Limettensaft

1 EL Zucker

5 EL Sojasauce

4 EL frische Minzeblätter, gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

- 1) Currypaste, Koriander, Ingwer und 2 EL Öl in einer Schüssel vermengen. Das Fleisch quer zum Faserverlauf in dünne Scheiben schneiden und gründlich untermischen. Mit Klarsichtfolie zudecken und im Kühlschrank ca. 3 Stunden marinieren.
- 2) Die Zuckererbsenschoten kurz kochen, bis sie knackig weich sind, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und sofort wieder abgießen.
- 3) In einer Schale alle Zutaten für das Dressing gut vermischen.
- 4) Den Wok erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und schwenken. Die Hälfte des Fleisches zufügen und unter Rühren braten. Den Vorgang mit dem restlichen Öl und Fleisch wiederholen.
- 5) Fleisch, Zuckererbsen, Nudeln, Paprika, Gurke und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.



LAMMBURGER

mit Erdäpfelpuffern

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

50 dag Lammfaschiertes

1 EL scharfer Senf

2 EL Ketchup

3 EL Zwiebeln, geschnitten

1 EL Knoblauch, geschnitten

3 Eier

2 EL Essiggurkerln, gehackt

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel

3 EL Mehl

Puffer:

50 dag mehlig Erdäpfel

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Ei

1 EL Sauerrahm

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten



- 1) Faschiertes mit Senf, Ketchup, Zwiebeln, Knoblauch, Essiggurkerln und Eiern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse einige Zeit ziehen lassen. Laibchen formen und beidseitig scharf anbraten und warm stellen.
- 2) Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, mit Mehl bestäuben und in heißem Fett goldbraun ausbacken.
- 3) Erdäpfel, Zwiebel und Knoblauch schälen, mit einem feinen Reibeisen raspeln. Die Masse salzen, kurz rasten lassen, anstehende Flüssigkeit ausdrücken. Ei und Sauerrahm beimengen und mit Salz abschmecken. Laibchen formen und beidseitig goldgelb braten.
- 4) Burger zwischen die Puffer legen und mit den Zwiebelringen garnieren.



LAMMFLEISCH

mit feurigem Wokgemüse

Für 4 Personen

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Zubereitungszeit: 30 Minuten

50 dag Lammfleisch (Schlögell)

1 roter Paprika

1 grüner Paprika

1 Karotte

1 Zwiebel

8 dag Bohnensprossen

½ Brokkoli

Salz, Pfeffer

1 EL Ingwer, frisch gerieben

Sojasauce

1 Chilischote

etwas Sesamöl



1) Fleisch in feine Streifen schneiden und einige Zeit lang mit der halben Chilischote im Öl marinieren.

2) Öl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise rasch anbraten, herausnehmen und warm stellen.

3) In Streifen geschnittene Paprika, Zwiebel, Karotte, zerkleinerten Brokkoli und Bohnensprossen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4) Fleisch untermischen und mit geriebenem frischen Ingwer, der fein gehackten restlichen Chilischote und einigen Spritzern Sojasauce verfeinern.





LAMPALATSCHINKEN

auf asiatische Art

Für 4 Personen

Marinierzeit: ca. 3 Stunden

Zubereitungszeit: 30 Minuten

50 dag Lammfleisch (Schulter, Schlögel)

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL frischer Ingwer, fein gerieben

2 ½ EL helle Sojasauce

1 ½ EL Reiswein

2 EL Hoisin-Sauce

2 TL Stärkemehl

2 dag Shiitake-Pilze, getrocknet

2 dag Morcheln

3 Eier

2 EL Pflanzenöl

1 TL Sesamöl

15 dag Chinakohl

1 Karotte

5 dag Frühlingszwiebeln

5 dag Bambussprossen

Salz

weißer Pfeffer

- 1) Knoblauch, Ingwer sowie je 1 EL Sojasauce, Reiswein, Hoisin-Sauce und Stärkemehl in einer Schüssel vermengen. Das in Streifen geschnittene Lammfleisch untermischen, mit Klarsichtfolie zudecken und im Kühlschrank marinieren.
- 2) Inzwischen die Pilze mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen. Abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
- 3) Restliche Soja- und Hoisin-Sauce sowie Reiswein und Stärkemehl in einem Gefäß verrühren. Eventuell mit 2 EL Wasser verdünnen.
- 4) Die Eier leicht verquirlen. Den Wok stark erhitzen, 1 TL Öl und 1/2 TL Sesamöl hineingeben, die Eier zugeben und rühren, bis sie fest sind. Danach Eier herausnehmen.
- 5) Den Wok wieder stark erhitzen, 2 TL Pflanzenöl sowie das restliche Sesamöl hineingeben und

Palatschinkenteig:

¾ l Milch

3 Eier

20 dag glattes Mehl

Prise Salz

das Fleisch darin portionsweise unter Rühren anbraten. Gebratenes Fleisch warm stellen.

- 6) Das restliche Öl in den Wok geben. Geschnittene Karotte, Frühlingszwiebeln, Bambussprossen, Pilze und Chinakohl zufügen und unter Rühren braten, bis der Chinakohl beginnt zusammenzufallen.
- 7) Das Fleisch wieder in den Wok geben, die Sauce Mischung dazugeben und garen, bis sie zu kochen beginnt und langsam eindickt. Die Eier unterrühren und mit Pfeffer würzen. Den Wok von der Herdplatte nehmen und warm stellen.
- 8) Milch, Eier, Mehl und eine Prise Salz verrühren. Teig kurz quellen lassen und 4 große Palatschinken backen. Die Palatschinken mit der Fleischmischung füllen.





LAMMGULASCH

4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

75 dag Lammfleisch (Stelze, Schulter)

75 dag Zwiebeln

10 dag Schmalz

30 dag Paradeiser

2 Knoblauchzehen

1 TL Kümmel

1/8 l Rotwein

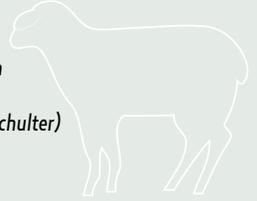
Salz

Zitronenschale

1 TL Thymian

2 EL süßes Paprikapulver

1 EL scharfes Paprikapulver



- 1) Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln fein hacken und im Fett glasig dünsten. Das Fleisch dazugeben und anbraten.
- 2) Pfanne vom Herd ziehen, Paprika einstreuen und sofort die gehäuteten, geschnittenen Paradeiser zufügen.
- 3) Die übrigen Gewürze zugeben, mit Wein ablöschen und bei niedriger Hitze gar dünsten.

Beilagenempfehlung: Salzerdäpfel und Semmelknödel oder Semmeln



GEMÜSE-LAMM-SPIESSE

4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

60 dag Lammfaschiertes (Schulter, Schlögel)

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

½ Bund Thymian

6 dag Semmelbrösel

1 Ei

Salz, Pfeffer

1 Bund Jungzwiebeln

1 Stangensellerie

1 Zucchini

Butterschmalz (Öl) zum Braten

Zahnstocher

- 1) Sellerie und Jungzwiebeln waschen, putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
- 2) Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Faschiertem, Ei, Bröseln und Gewürzen gut vermengen.
- 3) Die Zucchini-scheiben auf einer Arbeitsplatte ausbreiten, mit der Hälfte des Faschierten bestreichen, einrollen und mit Zahnstochern fixieren.
- 4) Mit der anderen Hälfte des Faschierten formt man kleine Laibchen, legt auf jedes Laibchen entweder eine Sellerie- oder Jungzwiebelstange und ummantelt das Gemüse mit dem Fleisch.
- 5) Fett erhitzen und die Spieße rundum goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und ca. 8 Minuten fertig braten.





LAMMKARREE

mit Kräutern gebraten

4-8 Portionen

Marinierzeit: ca. 3 Stunden

Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden

1 Lammkarree ca. 1,5 kg (mit Rippenknochen, ohne Rückgrat)

4 Knoblauchzehen

je 1 EL Rosmarin, Thymian, Estragon

Pfeffer aus der Mühle

Öl bzw. Butterschmalz

⅜ l klare Suppe

15 dag Schalotten

Salz

- 1) Karree auf der Fettseite leicht einschneiden und kräftig mit Öl, den gerebelten Kräutern, fein gehackten Knoblauchzehen und geschrotetem Pfeffer einreiben. Einige Stunden ziehen lassen.
- 2) Karree mit Salz würzen, Fett in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kräftig anbraten. Schalotten halbieren und kurz mitrösten.
- 3) Das Fleisch im Rohr bei ca. 180° C braten. Dabei mehrmals mit Suppe begießen.

Tipp: Das Fleisch sollte im Kern rosa bleiben. Am besten verwenden Sie ein Bratenthermometer.

- 4) Fleisch aus der Pfanne nehmen und rasten lassen. Bratensatz mit restlicher Suppe lösen, etwas einkochen, abschmecken und abseihen.

Tipp: Für eine Lammkrone werden zwei Karrees mit der Hautseite nach innen zu zwei Halbkreisen gebogen. Zusammenbinden und wie beschrieben zubereiten.

GEGRILLTE LAMMKOTELETTS

mit Kräutern mariniert

4 Portionen

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Zubereitungszeit: 10 Minuten

8 Lammkoteletts

1/8 l Olivenöl

4 Knoblauchzehen

1 EL Kräutermischung aus Oregano,
Rosmarin, Thymian und Basilikum
Salz, Pfeffer



- 1) Die Knoblauchzehen klein hacken und mit den fein gehackten Kräutern und dem Öl vermischen. Die Koteletts für ca. 2 Stunden in diese Marinade legen, mehrmals wenden. In einer Pfanne oder auf dem Grill jeweils auf einer Seite ca. 2 Minuten grillen. Danach leicht salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Tipp: Verwenden Sie nach Möglichkeit frische Kräuter, sie sind viel aromatischer als getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter.

Beilagenempfehlung: Erdäpfel und frisches Gemüse der Saison





GEFÜLLTE TACOS

4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

*40 dag Lammfaschiertes
1 Packung Taco-Shells (8 Stück)
5 dag Käse, gerieben
1 Zwiebel
1 roter Paprika
1 grüner Paprika
½ kleine Dose Maiskörner
2 EL Salsa-Sauce
2 EL Paradeissauce
2 Knoblauchzehen
Salz, Chili-Pfeffer
Öl, Blattsalatmischung*

- 
- 1) Zwiebel und Paprika würfelig, Knoblauch fein blättrig schneiden.
 - 2) Zwiebel im heißen Fett anschwitzen, Faschiertes zugeben und rösten. Paprika, Mais und Knoblauch zugeben, kurz weiterbraten. Die Saucen einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 3) Taco-Shells im Backrohr bei 125° C ca. 10 Minuten erwärmen und mit dem Faschierten füllen. Mit mariniertem Blattsalat anrichten.



LAMMRAGOUT

mit Gemüse

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

80 dag ausgelöste Lammschulter

3 EL Butterschmalz (Öl)

1 kleiner Zucchini

2 Knoblauchzehen

1 Paprikaschote

2 Paradeiser

1 Bund Jungzwiebel

1/4 l klare Suppe

10 schwarze Oliven

1 Rosmarinzwieglein

1 EL Kräuter (Minze, Majoran, etc.)

Salz, Pfeffer

- 1) Fleisch in Würfel schneiden, Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke teilen.
- 2) Fett erhitzen, Fleischstücke darin kräftig anbraten, salzen und pfeffern, Paradeiser kurz mitbraten, das restliche Gemüse zufügen und einige Minuten mitbraten. Mit Suppe aufgießen, Rosmarinweig einlegen und alles 30 Minuten dünsten, dabei nach Bedarf Suppe zugießen.
- 3) Vor dem Servieren Oliven und gehackte Kräuter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





LAMMFLEISCH-SÜLZCHEN

mit Gemüse

4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Auskühlzeit: ca. 6 Stunden

30 dag gekochtes Fleisch vom Junglamm (Schulter, Hals, Schlägel)

15 dag Mischgemüse (Erbsen, Karotten, Sellerie etc.)

1 Knoblauchzehe

je 1 kleines Zweiglein Thymian und Majoran

6 Blatt Gelatine

1/4 l klare Suppe

- 1) Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- 2) Die Suppe in einem Topf erhitzen und das gekochte, würfelig geschnittene Fleisch dazugeben.
- 3) Das gewürfelte, zuvor bissfest gekochte, Mischgemüse dazugeben und mit den gerebelten Kräutern und der fein gehackten Knoblauchzehe verfeinern.
- 4) Die eingeweichten Gelatineblätter gut ausdrücken und in der erwärmten Suppe unter ständigem Rühren vollständig auflösen.
- 5) Eine Form mit Klarsichtfolie auslegen und die Fleisch- und Gemüswürfel darin gleichmäßig verteilen. Mit der Suppe aufgießen und mit Folie abdecken.
- 6) Kalt stellen und vollständig erstarren lassen. Dann Sulz vorsichtig aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie abziehen.
- 7) Sulz in fingerdicke Scheiben schneiden und mit marinierten frischen Blattsalaten der Saison und gekochten Eiern anrichten.

Tipp: Für die Einlage kann man zusätzlich gekochte Lammzungen- und Pilzstückchen verwenden.





LAMMSUGO „FLORENZ“

mit Pasta

4 Portionen

Zubereitungszeit: 120 Minuten

40 dag Lammfaschiertes
(Schulter, Hals)
5 dag Paradeisermark
25 dag geschälte gekochte Paradeiser
1/4 l klare Suppe
1 kleine Zwiebel
1 Karotte
1/2 Sellerieknolle
1 kleiner Zucchini
2 EL Olivenöl
1 kleines Zweiglein Majoran
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

30 dag Spaghetti
5 dag Hartkäse, gerieben

- 1) Zwiebel fein schneiden und in heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Klein geschnittene Karotte, Sellerie und Zucchini dazugeben und mitdünsten.
- 2) Paradeisermark dazugeben und kurz durchrösten.
- 3) Geschälte gekochte Paradeiser dazugeben und aufkochen. Gehackten Knoblauch und Majoran einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4) Mit Suppe aufgießen und einige Minuten kochen lassen.
- 5) Faschiertes begeben und gut verrühren.
- 6) Alles bei geringer Hitze kochen lassen, bis das Fleisch weich und das Sugo sämig ist.
- 7) Nudeln in reichlich Salzwasser kernig weich kochen und auf tiefen Tellern anrichten.
- 8) Mit Sugo übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.





GEBACKENE KRÄUTERSCHNITZEL

mit Balsamicogemüse

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

4 Lamm schnitzel á 15 dag
10 dag handwarme Butter
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
je 2 EL Schnittlauch, Petersilie und Minze
Eier, Mehl und Brösel
Butterschmalz (Öl) zum Backen

je 1 roter, gelber, grüner Paprika
1 mittelgroßer Zucchini
1 Aubergine
2 Knoblauchzehen
Balsamicoessig, je nach Geschmack
Salz, Zucker
Olivenöl

- 1) Schnitzel vorsichtig dünn plattieren. Butter mit Knoblauch und fein gehackten Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken.
- 2) Schnitzel mit Kräuterbutter bestreichen, zusammenklappen und verschließen. Gefüllte Schnitzel mit Mehl, Eiern und Bröseln panieren und im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Tipp: Die optimale Temperatur (150° C) ist dann erreicht, wenn kleine Bläschen aufsteigen, sobald man das Schnitzel ins Öl taucht. Gegen Ende der Backzeit die Temperatur von ca. 150° C auf ca. 180° C erhöhen, so wird die Panier schön knusprig.

- 3) Gemüse waschen, Paprika entkernen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Gemüse mit Knoblauch kurz durchschwenken, mit Balsamicoessig ablöschen, mit Salz und Zucker abschmecken.
- 4) Schnitzel mit lauwarmem Balsamicogemüse anrichten und servieren.



JUNGLAMM IM WOK

mit Chili-Gemüse

4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

30 dag Lammfleisch (z.B. Nuss, Kaiserteil, Rückenfilet)

Öl zum Anbraten

30 dag Gemüse (z.B. Maiskolben, grüne, rote und gelbe Paprika, Sojasprossen, Kohl, Brokkoli, Zwiebel)

ca. 1/16 l Sojasauce

1 kleine Chilischote

3 dag Ingwerwurzel, gerieben

2 Knoblauchzehen

1 EL Petersilienblätter oder frischen Koriander

Salz, Pfeffer

- 1) Fleisch in mundgerechte Stückchen schneiden. Etwas Öl im Wok erhitzen.
- 2) Fleisch darin rundum rasch anbraten, salzen und pfeffern.
- 3) Die angebratenen Fleischstücke aus dem Wok heben.
- 4) Das zerkleinerte Gemüse nacheinander in den Wok geben und bissfest dünsten.

Tipp: Da die verschiedenen Gemüse unterschiedliche Garzeiten benötigen, um bissfest zu werden, gibt man sie zeitlich versetzt bei. Reihenfolge: Kohl, Zwiebel, Paprika, Brokkoli und Sojasprossen.

- 5) Sojasauce zugießen und alles gut vermengen.
- 6) Gehackte Chilischote und Knoblauchzehen sowie geriebene Ingwerwurzel unter das Gemüse mischen.
- 7) Gebratene Fleischstücke und Fleischsaft zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren einige Minuten ziehen lassen.

Tipp: Vor Beginn der Zubereitung sollten schon alle Zutaten fertig vorbereitet sein. Für Geschnetzeltes nur Fleisch verwenden, das zart und schnell gar ist, z.B. Filet, Kaiserteil oder Nuss.





LAMMRÜCKEN

in Kräuterkruste

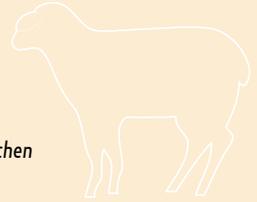
4-6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1,5 kg Lammrücken (Sattel) mit Knochen
Rosmarinzweiglein
Fett zum Braten
Salz, Pfeffer

Kräuterkruste:

10 dag Butter
15 dag Brösel
1 Eidotter
3 EL Kräuter (Salbei, Rosmarin, Thymian, Estragon, Minze, Petersilie), fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz, Pfeffer



- 1) Für die Kruste Butter schaumig rühren, Dotter, Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer untermengen. Brösel einkneten und die Masse ziehen lassen.
- 2) Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Fett rundum gut anbraten. Braten mit dem Rosmarinzweiglein in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 40 Minuten braten.
- 3) Fleisch mit der Kräutermasse dick bestreichen und diese fest andrücken. Bei extremer Oberhitze kurz knusprig überbacken.
- 4) Bratenrückstand mit Wasser lösen, etwas einkochen und abseihen. Fleisch einige Minuten rasten lassen und dann tranchieren.

Beilagenempfehlung: weiße Bohnen und gebratenes Erdäpfelgratin

Tipp: Die Knochen vom Lammrücken beim Fleischer einhacken lassen.

Tipp: Das Fleisch sollte im Kern rosa bleiben. Am besten verwenden Sie ein Bratenthermometer.





GEBACKENE LAMMSCNITZEL

nach Wiener Art

4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

8 Lammschnitzel vom Schlägel á 8 dag

Salz, Pfeffer

Dijonsenf

glattes Mehl

2 Eier

Semmelbrösel

Öl

- 1) Lammschnitzel zwischen einer starken Plastikfolie nicht zu dünn ausklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Senf bestreichen.
- 2) Mit Mehl, Eiern und Bröseln panieren, in heißem Öl backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Beilagenempfehlung: Erdäpfel-Vogersalat

Tipp: Besonders fein schmeckt das Gebackene, wenn statt der Semmelbrösel fein geriebene Weißbrot- oder Toastbrotbrösel ohne Rinde verwendet werden.

Tipp: Die richtige Backtemperatur entscheidet über das Ergebnis. Ist sie zu niedrig, saugt sich das Backgut mit Fett voll. Ist sie zu hoch, ist die Panier schon braun, ehe das Fleisch im Inneren gar ist.





LAMMSCHLÖGEL

nach Bergbauernart

6 Portionen

Marinierzeit: ca. 3 Stunden

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

1 Lammschlegel ausgelöst (ca. 1,5 kg)

Öl (Butterschmalz)

2 Knoblauchzehen, gehackt

5 Wacholderbeeren

½ l klare Suppe

1 kg speckige Erdäpfel

1 TL Kümmel

4 Karotten

1 Sellerieknolle

15 dag Speck

Salz, Pfeffer

- 1) Fleisch mit Öl, Kümmel, Knoblauch und Wacholderbeeren gut einreiben und einige Stunden ziehen lassen.
- 2) Den Braten salzen und pfeffern. In einer Bratpfanne Fett erhitzen, auf allen Seiten rasch anbraten und dann im Rohr bei 200° C ca. 60 Minuten braten.
- 3) Die geschnittenen Karotten, Sellerie und den gewürfelten Speck beimengen, mit Suppe aufgießen und mitdünsten.
- 4) Die, in dicke Scheiben geschnittenen, Erdäpfel ca. 20 Minuten mitbraten.

Beilagenempfehlung: warmer Krautsalat mit Speckwürfeln

Tipp: Günstig, wenn Gäste kommen, da Fleisch und Beilage in einem Arbeitsgang zubereitet werden!



IMPRESSUM

2. Auflage 2011

Medieninhaber und Herausgeber:

Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.

Dresdner Straße 68a, 1200 Wien

www.ama.at

Konzept und Inhalt: AMA-Marketing GesmbH.

Fotos: AMA-Marketing GesmbH.

Gestaltung: d.pfeiffer werbung

Lithografie: Colour and Point

Druck: Friedrich VDV

Alle Angaben ohne Gewähr. Veröffentlichung nur mit schriftlicher Zustimmung der Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herstellers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.



www.ama-marketing.at