



Lamm

Das
Beste
aus der
Natur

... vom heimischen Bauernhof

AMA



Es gibt viele Gründe ...

Lamm zu genießen

Frisches Lammfleisch liegt voll im Trend! Feinschmecker und Ernährungsbewusste wissen längst, wie außergewöhnlich bekömmlich und aromatisch dieses Fleisch ist und wie vielseitig, ja geradezu lukullisch es sich zubereiten lässt.

Das Besondere an Lammfleisch ist, dass es von sehr jungen Tieren stammt, die naturnah aufgewachsen sind.

Im Sommer finden die Lämmer auf unseren saftigen Weiden und Almen die verschiedensten Gräser und Kräuter vor und pflegen somit unsere Kulturlandschaft! In der kalten Jahreszeit gibt es ein weiches Strohbett und als Futter würziges Heu und herzhaftes Getreide.

Kräuter & Gewürze
...die perfekte Ergänzung

Da Lammfleisch von Natur aus einen zarten Eigengeschmack aufweist, gilt beim Würzen die Regel "weniger ist mehr".

Rosmarin, Thymian, Salbei und Oregano harmonieren hervorragend mit Lammfleisch und verleihen Ihrem Gericht eine zusätzliche Originalität.

Bei uns ist es üblich, Lamm mit Knoblauch zu würzen. Am besten reiben Sie das Fleisch mit Knoblauch ein.



Woran man beste

Qualität erkennt

- ✓ Erstklassiges frisches Lammfleisch soll eine kräftige rosa Farbe aufweisen, von der sich das appetitlich weiße Fett abzeichnet.
- ✓ Weiters sollte es eine leichte Fettmaserung (Marmorierung) aufweisen. Sie verleiht dem Fleisch den fein würzigen Geschmack und bewirkt, dass es beim Garen saftig bleibt.
- ✓ Die Zartheit des Fleisches hängt vom Alter des Tieres und vom jeweiligen Teilstück ab. Edelteilstücke (Rücken und Schlögel) von jungen Lämmern sind zarter und feinfasriger als z.B. Fleisch von Hals oder Schulter.
- ✓ Weiters sollte Lammfleisch einige Tage abgehangen sein. Während dieser „Reifezeit“ wird das Fleisch mürbe, zart und entwickelt sein typisches feines Aroma.

Mit dem  ausgezeichnet!

Auf Lammfleisch mit dem AMA-Gütesiegel können Sie vertrauen. Sie haben somit die Sicherheit, Lammfleisch mit nachvollziehbarer Herkunft und bester Qualität zu erhalten.

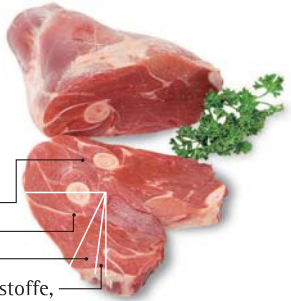
Pluspunkte von

Lammfleisch

Fleisch von jungen Lämmern zählt wohl zu den delikatesten aller Fleischsorten. Lammfleisch besitzt ein einzigartig, zartwürziges und doch unaufdringliches Aroma. Und es liefert aufgrund seines hohen Nährwertes außerdem einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

100 g mageres Lammfleisch enthalten durchschnittlich nur ca. 180 kcal/750 Joule.

75 % Wasser
20 % Eiweiß
4 % Fett
1 % Mineralstoffe, Vitamine

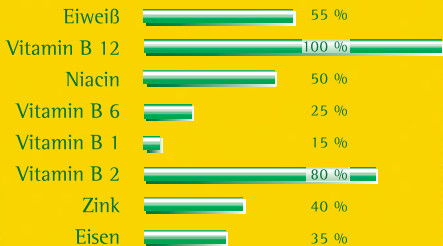


Das Fleisch von jungen Lämmern ist feinfasrig und fettarm – deshalb ist es auch besonders bekömmlich und enthält ein ausgewogenes Verhältnis von hochwertigem Eiweiß sowie

wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Bemerkenswert ist auch die im Lammfleisch vermehrt enthaltene immunsystemstärkende Orotsäure.

Schon mit rund 150 g Lammfleisch decken Sie den empfohlenen täglichen Bedarf zu folgenden Prozentsätzen:



Nützliche Tipps für die



Lammfleisch-Küche

✓ Beim Portionieren immer quer zur Richtung des Faserverlaufes schneiden. So erhalten Sie kurze, zarte Fleischfasern.

✓ Klopfen Sie die Schnitzel möglichst vorsichtig und gleichmäßig mit glatten Gegenständen (Pfanne etc.). So werden die Fleischfasern nicht zerstört und das Fleisch bleibt saftig.

✓ Wichtig ist ein rasches Anbraten. Dadurch wird die Oberfläche versiegelt, das Fleisch bleibt saftig und behält seinen feinen Geschmack. Anschließend die Hitze reduzieren und fertig garen.

✓ Salzen Sie das Fleisch immer erst kurz vor der Zubereitung. Beim Grillen und Kurzbraten in der Pfanne empfiehlt es sich, erst nach dem Wenden zu salzen.

✓ Je größer das Fleischstück, desto geringer sollte die Brattemperatur gewählt werden. Empfehlung: Fleischstück bei rund 180 Grad kurz anbraten, danach bei 120 bis max. 160 Grad fertig braten.

✓ Am besten schmeckt Lamm, wenn es so gegart wird, dass es im Kern rosa bleibt. Zu lange gebratenes oder gekochtes Fleisch kann zäh werden und seinen delikaten Geschmack verlieren.

✓ Während des Garens die Fleischstücke nicht anstecken oder gar anschneiden. Dadurch rinnt der kostbare Fleischsaft aus und das Fleisch wird trocken und zäh.





Die kleine *Lamm* *Teilstückskunde*

1 Lammschlägel

Das Schinkenstück ist sehr mager und feinfasrig. Deshalb wird der Schlägel, auch Keule genannt, als feiner Braten hoch geschätzt. Eine Spezialität sind so genannte „Leg-Chops“, das sind fingerdicke Scheiben mit eingewachsenen Knochen.

Weiters werden aus den ausgelösten Schlägelteilstücken (Nuss, Schale, Fricandeau und Schlussbraten) Steaks oder Schnitzel geschnitten, die gebraten, gegrillt oder gebacken werden. Gewürfelt eignet sich die Keule ideal für zarte Grillspießchen, Fondues oder feine Ragouts.

2 Lammrücken

Kenner unterteilen den Lammrücken in den Nacken-, Rücken- und Lendenbereich. Dieses magere und überaus zarte Teilstück eignet sich hervorragend zum Braten im Ganzen.

Weiters kann der Rücken in individuelle Koteletts (Chops) oder Steaks (ohne Knochen) zum Kurzbraten in der Pfanne oder zum Grillen geschnitten werden.

Lammfleisch bietet eine Vielzahl an Teilstücken, die man je nach Gusto auf einfache, aber auch erfindungsreiche und raffinierte Weise zubereiten kann.

Dabei müssen es nicht immer die so genannten „Edelteilstücke“ wie Rücken oder Schlägel sein. Auch mit äußerst preiswerten Teilstücken wie Hals, Stelzen oder Brust lassen sich köstliche Gerichte zubereiten.



3 Lammschulter

Dieses saftige Universalstück eignet sich bestens für einfache, bodenständige, aber auch für exotische Gerichte. Die Schulter kann als ganzes Stück im Rohr gebraten werden. Ausgelöst eignet sie sich, mit oder ohne Füllung, ausgezeichnet als Rollbraten. Sie ist auch ideal zum Dünsten, Schmoren – also für herzhaftes Ragouts, Gulasch, Eintöpfe – und zum Faschieren geeignet.

4 Brust und Bauch

Die leicht mit Fett durchzogenen preiswerten Stücke sind einerseits ideal zum Faschieren und andererseits vorzüglich für deftige Ragouts und Eintopfgerichte geeignet.

Zum Grillen stellen fleischige Ripperl eine besondere Spezialität dar. Ausgelöst kann die Brust auch (gefüllt oder gerollt) geschmort oder gebraten werden.

5 Hals, Nacken und Stelzen

Diese herzhaften mageren Teilstücke sind entweder hervorragend zum langsamen Braten oder aber auch für deftige Eintöpfe (Stews), Ragouts, Risottos und zum Faschieren zu verwenden.

Gemüse-Lamm-Spieße



ZUTATEN für 4 Portionen

60 dag Lammfaschiertes	1 Bund Jungzwiebeln
1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen	1 Stangensellerie
1/2 Bund Thymian	1 Zucchini
6 dag Semmelbrösel	Butterschmalz (Öl) zum Anbraten
1 Ei, Salz, Pfeffer	Zahnstocher

ZUBEREITUNG

1. Sellerie und Jungzwiebeln waschen, putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Faschiertem, Ei, Bröseln und Gewürzen gut vermengen.
3. Die Zucchinischeiben 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.

Beilagenempfehlung: Blattsalate der Saison

Lammragout

mit Gemüse



ZUTATEN für 4 Portionen

80 dag ausgelöste Lammschulter	1 Bund Jungzwiebel
3 EL Butterschmalz (Öl)	1/4 l klare Suppe
1 kleiner Zucchini	10 schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinzweiglein
1 Paprikaschote	1 EL Kräuter (Minze, Majoran etc.)
2 Paradeiser	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Fleisch in Würfel schneiden, Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke teilen.
2. Fett erhitzen, Fleischstücke darin scharf anbraten, salzen und pfeffern. Paradeiser und das restliche Gemüse zufügen und einige Minuten mitbraten. Mit Suppe aufgießen, Rosmarinzweiglein einlegen und alles 20 Minuten dünsten, dabei nach Bedarf Suppe zugießen.
3. Vor dem Servieren Oliven und gehackte Kräuter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagenempfehlung: Brot, Gebäck oder Salzerdäpfel



Gebackene Lammschnitzel



Zubereitung
25
Minuten

ZUTATEN für 4 Portionen

8 Lammschnitzel
vom Schlögel á 8 dag
Salz, Pfeffer
Dijonsenf

glattes Mehl
2 Eier
Semmelbrösel
Öl

ZUBEREITUNG

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-Vogelersalat

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

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 gar ist.

Tipp

Lammschlögel

nach Bergbauernart



ZUTATEN für 6 Portionen

- | | |
|---|------------------------|
| 1 Lammschlögel, ausgelöst
(ca. 1,5 kg) | 1 kg speckige Erdäpfel |
| Öl (Butterschmalz) | 1 TL Kümmel |
| 2 Knoblauchzehen, gehackt | 4 Karotten |
| 5 Wacholderbeeren | 1 Sellerieknolle |
| 1/2 l klare Suppe | 15 dag Speck |
| | Salz, Pfeffer |

ZUBEREITUNG

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, den gewürfelten Speck und die, in dicke Scheiben geschnittenen, Erdäpfel beimengen, mit Suppe aufgießen und noch ca. 20 Minuten mitbraten.

Beilagenempfehlung: warmer Krautsalat mit Speckwürfeln

Gut geeignet, wenn Gäste kommen, da Fleisch und Beilage in einem Arbeitsgang zubereitet werden.

Tip

Bezugsquellen und nähere Informationen erfahren Sie unter folgenden Adressen:

Österreichischer Bundesverband für Schafe und Ziegen
Dresdner Straße 89/19, 1200 Wien
www.alpinetgheep.at

Nö. Landeszuchtverband für Schafe und Ziegen
Linzerstraße 76, 3100 St. Pölten
www.schafundziege.at

Verband österreichischer Karakulzüchter
Lainzer Str. 87, 1130 Wien
www.alpinetgheep.at

Landeszuchtverband für Schafe und Ziegen Wien
Streffleurgasse 3/10, 1200 Wien
www.alpinetgheep.at

Landesverband für Schafzucht und -haltung OÖ
Auf der Gugl 3, 4021 Linz
www.schafe-ooe.at

Salzburger Landesverband für Schafe und Ziegen
Schwarzstraße 19, 5024 Salzburg
www.alpinetgheep.at

Tiroler Schafzuchtverband
Brixner Straße 1, 6020 Innsbruck
www.bergschafetirol.com

Vorarlberger Schafzuchtverband
Balzweg 64, 6713 Ludesch
www.alpinetgheep.at

Schaf- und Ziegenzuchtverband Burgenland
Esterhazystraße 15, 7000 Eisenstadt
www.alpinetgheep.at

Steirischer Schaf- und Ziegenzuchtverband
Pichlmayergasse 18, 8700 Leoben
www.schafe-stmk-ziegen.at

Schaf- und Ziegenzuchtverband Kärnten
Museumgasse 5, 9010 Klagenfurt
www.alpinetgheep.at

Österreichische Schaf- und Ziegenbörse
Schwarzstraße 19, 5024 Salzburg
matthias.pleschberger@lk-salzburg.at

Raiffeisengenossenschaft Osttirol
Josef Schraffl Str. 2, 9900 Lienz
www.rgo.at

NÖ Schaf- und Ziegenbörse
Unter den Linden 1, 2004 Streitdorf
schafziegenboerse@gutstreitdorf.at

Medieninhaber und Hersteller:
Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH., Dresdner Straße 68a, 1200 Wien,
Fax: 01/331 51-498
© 2011 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.
www.ama-marketing.at



www.ama-marketing.at