

Lamm

Lammfleisch stammt in Deutschland von Lämmern, die zwischen dem sechsten und zwölften Monat geschlachtet werden. I.d.R. stammt das Lammfleisch im Handel von sechs bis acht Monate alten Tieren. Es wird unterschieden in das Fleisch von Milchmastlämmern und Mastlämmern. Milchmastlämmer sind meist nur 2-3 Monate alt und nicht älter als 6 Monate. Mastlämmer sind bis zwölf Monate alt.

Durch die Wiesenkräuter, die die Lämmer mit der Nahrung aufnehmen, wird das Fleisch sehr würzig.

Lammfleisch ist sehr fettarmes und an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß reiches Fleisch. Der hohe Vitamin B12-Gehalt (100 Gramm Lammfleisch decken den Tagesbedarf), 18 g Eiweiß pro 100 g, sowie Calcium, Eisen, Kalium und Natrium machen Lammfleisch zu einem gesunden Lebensmittel.

Hinweise zum Kauf:

Generell gilt, desto jünger das Tier war, desto heller ist das Fleisch. Sehr saftiges Fleisch ist hellrot. Die Faserung ist bei Lammfleisch am feinsten.

Wenn Sie sich für vorverpacktes Fleisch entscheiden beachten sie, dass hier das Verbrauchsdatum anstelle des Mindesthaltbarkeitsdatums angegeben wird. Das Verbrauchsdatum zeigt Ihnen den Tag an, an dem das Fleisch spätestens verzehrt werden sollte.

Kaufen Sie Tiefkühlware, sollte diese bis zum heimischen Gefrierschrank nicht angetaut sein. Ist dies passiert, ist es empfehlenswert das Fleisch zu verbrauchen und nicht neu einzufrieren.

Hinweise zur Lagerung:

Frisches Lammfleisch kann im Kühlschrank an der kältesten Stelle (das ist im obersten Fach), zwei bis drei Tage aufbewahrt werden. Grundsätzlich empfiehlt es sich natürlich frisches Fleisch so schnell wie möglich zuzubereiten. Zur Lagerung im Kühlschrank eignet sich Keramik- oder Porzellan-Geschirr, das mit Klarsichtfolie dicht abgedeckt werden oder verschließbare Plastikbehälter. Holz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit und ist daher ungeeignet.

Auf jeden Fall sollte die Verkaufsverpackung entfernt werden.

Hinweise zum Einfrieren:

Die Einfriertemperatur sollte minus 18° Celsius oder weniger betragen. An den Innenwänden der Gefriertruhe ist es am kältesten. Beim Gefrierschrank legen sie das Fleisch zum Einfrieren am besten in die Nähe des Verdampfers.

Wenn Sie das Fleisch in Gefrierbeutel verpacken, streichen Sie die Luft so weit es geht heraus. Da Luft Kälte sehr schlecht leitet, verzögert sie den Einfrierprozess.

Es ist wichtig, diese Punkte zu beachten, da das Fleisch schnell und gleichmäßig durchfrieren muss. So bilden sich in den Zellzwischenräumen kleine Eiskristalle. Wenn der Gefrierprozess zu langsam vonstatten geht, bilden sich zu große Eiskristalle, die die Zellwände schädigen. Tauen Sie das Fleisch dann wieder auf, verliert es zu viel Zellsaft und wird trocken.

Hinweise zum Auftauen:

Tauen Sie das Lammfleisch langsam über Nacht im Kühlschrank auf. Hau-Ruck-Aktionen in der Mikrowelle sind absolut nicht sinnvoll, da so zu viel Fleischsaft verloren geht und das Fleisch trocken wird.

Aufgetautes Fleisch verdirbt schneller als, Frischfleisch!

Hinweise zur Zubereitung:

Schneiden Sie die Lammstücke stets quer zu Faser ein. Wenn die

Form oder Größe des Stückes das nicht zulassen, sollten sie wenigstens schräg geschnitten werden. Anderenfalls sind die Fasern zu lang und das Fleisch verliert beim weiteren Zubereiten wertvollen Saft, wird am Ende trocken und schlecht kaubar.

Ein besonderer Tipp: Wenn sie Lammfleisch 24 h in Buttermilch marinieren, wird es besonderes zart.

Teilstücke vom Lamm:

Hals/Nacken (auch „Kamm“)

Halsfleisch ist besonders saftig, da es mit feinen weißen Fetteinlagerungen durchzogen ist. Der Handel bietet Stücke mit und ohne Knochen an. Es eignet sich für Ragout, Gulasch, Eintöpfe (z.B. das berühmte und beliebte „Irish Stew“).

Rücken:

Der Rücken liefert die beiden Kotelettarten. Das Stielkotelett aus dem vorderen Teil und das Lendenkotelett aus dem hinteren Teil des Rückens. Lendenkotelett finden Sie im Handel meist unter dem Namen Schmetterlingskotelett, da die sehr kleinen Lammkoteletts meist nur doppelt angeboten werden.

Lammchops (2-3 cm dicke Steaks), werden die Scheiben genannt, die aus dem Kotelettstrang ausgelöst werden.

Lammrücken gilt, am am Stück gebraten, als besondere Delikatesse.

Für Lammkarree (auch Lammkrone genannt) werden zwei Kotelettstücke zu einer Krone zusammengebunden.

Aus den ausgelösten Stücken unter dem Rücken wird das sehr zarte Lammfilet zubereitet.

Keule:

Das Fleisch der Lammkeule ist sehr mürbe und zart. Desto besser sie abgehangen wurde, desto verstärkter sind diese Eigenschaften noch. Besonders geeignet ist sie zum Braten.

Damit sie gut zusammenhält und sich leicht aufschneiden lässt, bereitet man sie am besten mit dem Knochen zu.

In Scheiben geschnittene Keule eignet sich sehr gut für Lammsteak und Schnitzel. Schneiden sie das Fleisch quer zur Faser oder wenn dies nicht möglich ist, wenigstens quer, damit die Stücken in der Pfanne nicht schrumpfen und zäh werden.

Auch die köstliche Lammnuss wird aus der Keule gewonnen.

Gewürfelt eignet sich Lammkeulenfleisch sehr gut für Fondue oder Lammspieß.

Dünnung (Bauchlappen):

Die Dünnung ist ein besonders preiswertes Teilstück vom Lamm. Sie ist fettdurchwachsen (meist auch knorpelig) und eignet sich für Ragout, Eintopf, Gulasch oder Rollbraten.

Schulter (im Handel auch Blatt, Bug und Schaufel genannt):

Die Schulter ist erstklassig für Roll- und Schmorbraten geeignet. Auch würzige Fleischspieße gelingen mit ihr köstlich. Der Braten aus Lammschulter ist magerer als Braten aus Lammb Brust oder -bauch.

Vor der Zubereitung wird die Fettabdeckung möglichst entfernt. Im Handel wird sie mit und ohne Knochen, als Stück oder gerollt angeboten.

Brust:

Wegen ihres hohen Fettanteils ist die Lammb Brust ideal zum Kochen geeignet. Sie findet in Eintöpfen, Gulasch, Ragout und Suppen ideale Verwendung.

Vorder- und Hinterhaxe:

Die Haxen werden aus dem unteren Teil der Keule gelöst. Dieses Fleisch ist besonders kraftvoll im Geschmack und reich an Saft. Gebraten oder geschmort liefert eine Haxe eine Portion

für eine Person.

Zurück zu Kochen & Braten