

Tipps aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft

Mehr als eine Osterspezialität: Lamm

Richtig essen – besser in Form: Zusammengestellt von Dipl.-Oecotrophologin Barbara Krieger-Mettbach

Weniger als ein Kilogramm Lammfleisch isst jeder Deutsche pro Jahr. Ein Grund für die Zurückhaltung ist Unsicherheit bei der Zubereitung – und die lässt sich beseitigen.

Im Mittelmeerraum nimmt Lamm einen deutlich höheren Stellenwert in der Ernährung ein als hierzulande. Spitzenreiter in der Europäischen Union ist Griechenland, aber auch die Franzosen und Spanier schätzen das Fleisch. In der britischen Küche steht es ebenfalls regelmäßig auf dem Tisch und in Neuseeland liegt der Verbrauch bei rund 30 Kilogramm pro Jahr und Person. Etwa die Hälfte des in Deutschland erhältlichen Lammfleisches stammt aus nationaler Erzeugung, die andere Hälfte wird importiert. Neuseeland und Australien sind die wichtigsten Importländer vor der EU.

Streitpunkt Eigengeschmack

Feinschmecker schätzen das spezifische Aroma des Fleisches, Gegner lehnen es genau aus dem Grunde ab. Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten, über die Qualität schon. Lamm zählt genau wie Hammel zur Gruppe des Schaffleisches. Mit zunehmendem Alter der Tiere wird das Fleisch dunkler und fetter. Die Farbe des Fettes verändert sich von fast weiß nach gelblich. Je fetter das Fleisch ist, desto heißer muss es gegessen werden. Bereits bei 30 bis 50 Grad Celsius wird das Fett fest. Fleisch von Tieren über einem Jahr ist selten im Handel. Bei guter Qualität ist der Verfettungs-

grad gering, Keulen und Rücken sind vollfleischig. Das Fleisch junger Tiere besitzt einen dezenten Eigengeschmack, der sich deutlich von dem eines älteren Tieres unterscheidet. In vielen Fleischer-Fachgeschäften gehört frisches, zartes Lamm zum Standardsortiment. Fragen Sie danach und lassen Sie sich beraten.

Fantasievolle Zubereitung

Lammfleisch lässt sich braten, grillen, schmoren, backen. Geschmacklich harmoniert es sehr gut mit mediterranen Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Estragon, Salbei, Majoran, Minze und Basilikum. Gespickt mit frischem Knoblauch schmeckt es besonders aromatisch. Dazu schneiden Sie die Knoblauchzehen in Stifte. Ritzen Sie das Fleisch in gleichmäßigen Abständen mit einem feinen, spitzen Messer tief ein und drücken Sie die Stifte hinein. Auch Beizen in Buttermilch oder Rotweinsmarinade verleiht ein besonderes Aroma. Die Garzeit richtet sich nach dem Teilstück. Eine zwei Kilogramm schwere Keule benötigt im Backofen bis zu 75 Minuten, der Rücken etwa eine Dreiviertelstunde und Kotelett brät rund drei Minuten von jeder Seite. Feinschmecker bevorzugen das Fleisch innen noch rosa. Lamm eignet sich zusammen mit Gemüse und Kartoffeln hervorragend für Eintöpfe.

'FLEISCHEREI'-REZEPTTIPP

Neapolitanischer Lammtopf

Für 4 Personen

700 Gramm mageres Lammfleisch in gulaschgroße Würfel schneiden. 3 Zwiebeln schälen und vierteln. 800 Gramm Kartoffeln schälen und grob würfeln, 800 Gramm Tomaten waschen und würfeln. Je 1 Bund glatte Petersilie und Basilikum fein hacken. Den Backofen auf 175 Grad Celsius vorheizen. Eine große Auflaufform oder einen Bräter mit Olivenöl ausstreichen und die Fleischstücke hineinlegen. Zwiebeln, Kartoffeln und 2 gepresste Knoblauchzehen darauf verteilen.

Einen Rosmarinzwig dazu geben. Mit den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Zum Schluss mit Tomatenwürfeln bedecken und mit 3 Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Den Lammtopf verschließen und eine Stunde im Backofen schmoren. Danach den Deckel abnehmen und eine weitere halbe bis eine Stunde garen. Das Fleisch sollte zart und die Kartoffeln sollten weich sein.

Nährwerte pro Person: etwa 532 Kalorien, 25 Gramm Fett, 115 Milligramm Cholesterin.

Kalorienarmer Genuss

Viele Teilstücke vom Lamm sind fett- und kalorienarm. So enthalten 100 Gramm Filet 113 Kalorien und 3,4 Prozent Fett. 123 Kalorien und 4,5 Prozent Fett liefert die Keule und die Schulter 139 Kalorien und 6,7 Prozent Fett. Mit über 4 Milligramm Zink je

100 Gramm gehört Lamm zusammen mit Rind und Kalb zu den besten Lieferanten des Spurenelementes. Zink aus tierischen Lebensmitteln ist besser verwertbar als aus pflanzlichen. Auch der Eisengehalt ist erwähnenswert. Er liegt nur wenig niedriger als im reichhaltigen Rindfleisch.

Ihr Fleischer-Fachgeschäft: