



- IN AKTION -

Infos zum Thema Lamm

Wissenswerte Tipps von Oliver Brings, Van der Falk, Hildesheim!

In den letzten Wochen haben wir Ihnen schmackhafte Lamm-Rezepte vorgestellt. Es folgen einige Tipps passend zum Thema:

Lammfleisch ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ein **wertvolles Lebensmittel**, es ist reich an Eiweiß, Vitaminen der B-Gruppe, Eisen, Zink und Niacin. Der **Fettgehalt** von Milchlämmern beträgt lediglich 4%.

Die **Koteletts** stammen aus dem Rücken des Lammes und eignen sich zum Braten, Grillen oder Schmoren. Als **Lammkrone** werden zwei zusammengebundene Koteletts aus dem Lendenbereich bezeichnet.

Filets sind bereits ausgelöste Rückenstücke. Der **Lammrücken** bzw. das **Carree** kann aber auch als Ganzes gebraten werden. Für Ragouts, Gulasch oder Eintöpfe (wie zum Beispiel das berühmte Irish Stew) eignen sich **Nacken** und **Hals** des Tieres, aber auch

Bauchfleisch, Brust und Schulter. Die Schulter schmeckt auch als ganzer Braten. Die **Lammkeule** (Stelze) zählt zu den beliebtesten Teilen des Lammes und ist vielseitig verwendbar. Man kann sie schmoren, braten oder kochen. In Scheiben geschnitten wird die Keule für Osso bucco verwendet. Die **Haxe** ist der untere Teil der Keule und eignet sich von der Größe her genau für eine Person. Für Steaks und Medallions nehmen Sie am besten die **Nuss** oder den **Schlussbraten**.

Die fertigen Lammgerichte sollten möglichst schnell serviert werden, weil das Fett beim Abkühlen sehr schnell fest wird.

Lammfleisch ist sehr zart, im Geschmack mild, aber würzig. Lamm harmoniert gut mit den Gewürzen Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Salbei und Knoblauch. Als Marinaden eignen sich auch Buttermilch, Essig, Rotwein oder Weißwein.



Abbildung: Lammkeulenscheibe

Wir bedanken uns für die wertvollen Tipps und die gute Zusammenarbeit.

**Bewusst mit Lust genießen –
Viele Grüße**

Ihre Familie Hanke