
TIPPS & TRICKS AUS UNSERER

LAMMFLEISCH

Küche

MIT KÖSTLICHEN **REZEPTIDEEN**
– EINFACH **ZUM NACHKOCHEN**



 **AMA** 

Inhaltsverzeichnis

	VORWORT	1
	TEILSTÜCKKUNDE	
	Lage, Eigenschaften, Verwendungsmöglichkeiten	2
	WARENKUNDE	
	Das Fleisch vom Junglamm	4
SUPPEN, SIEDEFLEISCH & CO.	Klare Suppe vom Junglamm	6
	Suppentopf vom Junglamm	8
	Eingemachtes Junglammfleisch	10
	Gekochtes Junglamm mit Semmelkrenhaube	12
	Wurzelfleisch vom Junglamm	14
	Pochiertes Junglammfilet mit Wurzelgemüse	16
GULASCH, RAGOUT & CO.	Gulasch vom Junglamm	18
	Szegediner Krautfleisch vom Junglamm	20
	Curryragout vom Junglamm	22
KURZGEBRATENES & PFANNENGERICHTE	Steaks vom Junglamm mit Käse überbacken	24
	Koteletts vom Junglamm mit Specklinen	26
	Hirtenspieße vom Junglamm mit Grammelpolenta	28
	Geschnetzeltes vom Junglamm im Wok	30
	Gebackenes Schnitzel vom Junglamm mit Erdäpfelsalat	32
	Naturschnitzel vom Junglamm	34
SCHMOREN & BRAUNDÜNSTEN	Rouladen vom Junglamm	36
	Ossobuco vom Junglamm	38
BRATEN	Karreebraten vom Junglamm mit Kräuterkruste	40
	Rollbraten vom Junglamm mit Käse-Spinatfüllung	42
	Rückenfilet vom Junglamm im Strudelteig	44
	Gebratener Schlägel vom Junglamm auf Roastbeef-Art	46
	Gebratene Schulter vom Junglamm mit Erdäpfellaibchen	48
	Gebratene Stelzen vom Junglamm mit Speckfisolien	50
	Gebratene Ripperl vom Junglamm	52
FASCHIERTES	Sugo vom Junglamm	54
	Butterschnitzel vom Junglamm mit Erdäpfelpüree	56
INNEREIEN	Gebratene Leber vom Junglamm mit Selleriepüree	58
KALTE GERICHTE	Sulz vom Junglamm	60

Ein Lamm

FÜR ALLE FÄLLE

DAS FLEISCH VON LÄMMERN IST EINES DER BEKÖMMLICHSTEN UND DELIKATESTEN FLEISCHSORTEN UND BEREICHERT UNSER SPEISEANGEBOT UNGEMEIN. HIERZULANDE STAMMT DAS FLEISCH VON BESONDERS JUNGEN LÄMMERN, DESHALB AUCH DIE BEZEICHNUNG JUNGLAMM.

Durch sein einzigartig zartwürzig feines Aroma erfreut sich das Junglammfleisch stetig steigender Beliebtheit. Außerdem liefert es aufgrund seines hohen Nährwertes einen wertvollen Beitrag zu gesunder Ernährung.

Welche köstlichen Gerichte man damit zubereiten kann, erfahren Sie in diesem Heft. Meisterkoch Willi Haider verrät uns Schritt für Schritt seine besten Rezepte. Einfach zum Nachkochen – einfach köstlich. Probieren Sie es aus!

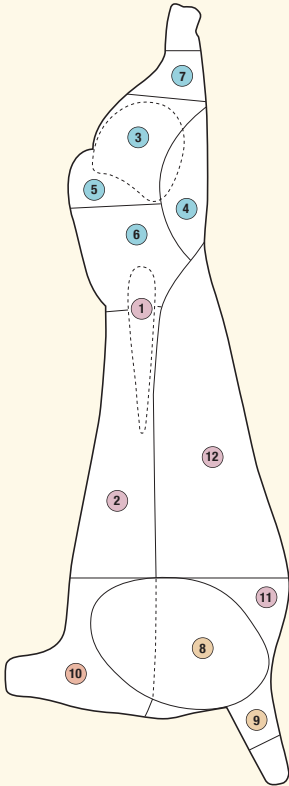
Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!

Ihr AMA Team



*Willibald Haider
Haubenkoch*

Lammfleisch TEILSTÜCKE



RÜCKEN	1 Filet
	2 Rücken/Karree
SCHLÖGEL	Schlögel
	3 Schale
	4 Nuss
	5 Fricandea
	6 Schlussbraten
	7 Hintere Stelze
SCHULTER	8 Schulter
	9 Vordere Stelze
HALS	10 Hals
BRUST	11 Brust
	12 Bauchfleisch



LAGE, EIGENSCHAFTEN, VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Liegt unter dem Rücken. Besonders mager, zart und mürb. Zeichnet sich durch seine Verwendungsvielfalt aus, z.B. in Scheiben – gegrillt, kurzgebraten oder im Rohr gebacken.

Dieses zarte, schmackhafte Teilstück eignet sich hervorragend zum Braten im Ganzen (Klassiker: Nierenbraten). Es kann portioniert zu Doppelkoteletts, halbiert (Chops) bzw. ausgelöst (Rückenfilets) zu Steaks verwendet werden, die kurzgebraten, gegrillt oder gebacken werden.

Wird mit oder ohne Knochen angeboten. Bestens geeignet zum Braten im Ganzen oder für Lamb leg chops (ca. daumendicke Scheiben mit zentralem Röhrenknochen). Aus den Teilstücken des Schlögels werden Steaks oder Schnitzel geschnitten, die gegrillt, gebacken oder braungedünstet werden. Gewürfelt ist dieses Fleisch ideal für Spieße (Schaschliks) und Fondues sowie erstklassige Ragouts.

Durch Form und Faserung bedingt das am meisten geeignete und beliebteste Teilstück für Schnitzel und Steaks.

Sowohl für saftige Steaks, Medallions als auch Ragouts bestens geeignet.

Findet vor allem für Bratenspezialitäten Verwendung

Saftiges, universell einsetzbares Schlögelstück

Mit Knochen sehr beliebt zum Grillen, Braten und Dünsten; in Scheiben geschnitten als „Osso buco“. Ausgelöst lassen sich aus diesem Fleisch herzhaft Ragouts, Gulasch und Eintöpfe zubereiten.

Dieses vielseitig verwendbare Teilstück ergibt mit Knochen im Ganzen oder ausgelöst (gerollt oder gefüllt) einen saftigen Braten. Die Schulter kann auch zum Schmoren und Kochen, gewürfelt für Spieße und Ragouts sowie faschirt für Laibchen, Sugo oder Aufläufe verwendet werden.

Mit Knochen sehr beliebt zum Grillen oder Braten. Ausgelöst lassen sich aus diesem Fleisch herzhaft Ragouts, Gulasch und Eintöpfe zubereiten.

Dieses aromatische, saftige Teilstück eignet sich vorzüglich zum Kochen, Braundünsten, für Ragouts und Eintöpfe (Stews). Im Ganzen mit Knochen ein saftiges Bratenstück

Kann mit Knochen im Stück oder aufgeschnitten (Ripperl) gegrillt oder gebraten sowie ausgelöst (gefüllt oder gerollt) geschmort werden. Gewürfelt eignet sich das Bruststück für Ragouts, Gulasch und Eintöpfe.

Eignet sich gut für deftige Eintöpfe und gekochte oder geschmorte Ragouts. Das saftige, aromatische Bauchfleisch wird gerne zum Faschieren verwendet.

3 4 5 6 7



3



4



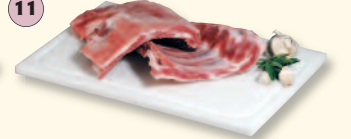
8 9



10



11



DAS FLEISCH VOM JUNGLAMM

Mageres Lammfleisch enthält durchschnittlich:



Das Fleisch stammt von sehr jungen Tieren und ist es sehr mager, zart und bekömmlich. Daher zählt es zu den delikatesten Fleischsorten. Aufgrund der naturnahen Haltung und Fütterung ist es aus ernährungsphysiologischer Sicht besonders empfehlenswert.

Lammfleisch enthält wenig Fett, dafür umso mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Es zeichnet sich durch hochwertiges Eiweiß, essentielle Fettsäuren, wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente sowie wichtige Vitamine aus. So enthält mageres Junglammfleisch pro 100 g nur rund 180 kcal/750 kJ. Bemerkenswert ist auch die im Lammfleisch vermehrt enthaltene, das Immunsystem stärkende, Orotsäure.

Wissenswertes:

Unsere Almen und Weiden sind für die Schafhaltung geradezu geschaffen, denn in einer natürlichen Umwelt finden die Tiere alles, was sie zu ihrer prächtigen Entwicklung benötigen. Deshalb gelangen Qualitäts-Junglämmer bereits mit einem Alter von 4 bis 6 Monaten auf den Markt. Die Karkasse wiegt etwa 18 bis 20 kg.

Frisches Junglammfleisch weist eine appetitliche altrosa Färbung auf. Die für das Aroma und die Saftigkeit entscheidende feine Fettmaserung (Marmorierung) soll sich reinweiß vom Muskelfleisch abzeichnen.

Idealerweise sollte das Fleisch einige Tage abgehangen sein. Während dieser „Reifezeit“ wird das Fleisch besonders zart und entwickelt sein feines Aroma.

HERZHAFT LEICHTER GENUSS AUF IHREM TELLER

Junglamm – einzigartiger Geschmack

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“.

Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano, Basilikum, Majoran oder Minze geben dem Fleisch ein zusätzliches Aroma. Oftmals genügen Salz und Pfeffer.



Tipps für die Küche

- Am besten schmeckt das Fleisch vom Junglamm, wenn es so gegart wird, dass es im Kern zart rosa bleibt. Wird das Fleisch zu lange gebraten oder gekocht, verliert es seinen delikaten Geschmack und die Saftigkeit.
- Soll die Saftigkeit der Fleischstücke bewahrt werden, dürfen sie während des Garens weder angestochen noch angeschnitten werden.
- Salzen Sie das Fleisch immer erst kurz vor der Zubereitung.



Klare Suppe

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Fleischknochen sowie Fleisch vom Junglamm
(Brust, Stelze, Hals)

25 dag Wurzelgemüse
(z.B. Knollensellerie, Petersilienwurzel,
Petersiliengrün, Lauch, Karotte, Gelbe Rübe)

1/2 Zwiebel

1 Zweiglein Thymian

1 Zweiglein Rosmarin

2-3 Lorbeerblätter

1 TL Pfefferkörner

Salz



PROFI
TIPP

Die Suppe ist ideal zum Einfrieren geeignet. Kochen Sie deshalb gleich größere Mengen.





1 Reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Lammknochen und Fleischstücke darin kurz überbrühen.



2 Das Fleisch und die Knochen in kaltem Wasser abschrecken.



3 Die überbrühten Knochen und das Fleisch in gut 2 Liter kaltem Wasser zustellen und etwa eine Stunde langsam kochen. Dann geputztes Wurzelgemüse, Zwiebel sowie Kräuter und Gewürze dazugeben und salzen.



4 Nochmals eine weitere Stunde im nicht zugedeckten Topf sanft kochen. Salzen und etwa eine Stunde langsam kochen.



5 Zwischendurch den sich bildenden Schaum abschöpfen. Suppe abseihen und abschmecken. Eventuell mit kleinen Stücken vom Wurzelgemüse servieren.

! Kleinwürfelig geschnittenes Fleisch sowie bissfest gekochte Karottenwürfel empfehlen sich als Einlage ebenso wie Nudeln, Leberknödeln, Fritatten, Schöberl, Eistich etc.





Suppentopf

VOM JUNGLAMM (POT AU FEU)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

60 dag	Schulter vom Junglamm
1	Stelze vom Junglamm
60 dag	Fleischknochen vom Junglamm
25 dag	Wurzelwerk (Sellerie, Petersilie, Lauch, Karotte, Gelbe Rübe)
1/2	Zwiebel
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
2	Lorbeerblätter
1	Zweiglein Rosmarin
1	Zweiglein Thymian
ca. 40 dag	Suppengemüse (für die Einlage) Kohl, Fisolen, Lauch, Gelbe Rübe, Karotten, Zwiebel



PROFI TIPPS

Sollte vom Suppentopf etwas übrig bleiben, kann man daraus ganz einfach eine Sulz zubereiten.





1 Reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Lammknochen überbrühen.



2 Die Fleischknochen in kaltem Wasser abschrecken.



3 Die blanchierten Fleischknochen in ca. 3 Liter kaltem Wasser mit dem Wurzelgemüse, der Zwiebel sowie den Kräutern und Gewürzen zustellen.



4 Etwa eine Stunde langsam kochen. Zwischendurch den sich bildenden Schaum abschöpfen.

! Wegen der doch etwas längeren Garzeit empfiehlt es sich, die Lammsuppe bereits am Vortag zu kochen und am nächsten Tag fertigzustellen.



5 Schulter- und Stelzenfleisch einlegen und bei kleiner Hitze rund 1 1/2 Stunden gar kochen.



6 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das dekorativ geschnittene Gemüse darin separat bissfest kochen und danach sofort in Eiswasser abschrecken.

! Garzeiten: für Kohl ca. 1 Min., Lauch ca. 3 Min., Zwiebel sowie Gelbe Rübe und Karotte ca. 5 Min. und Fisolen ca. 10 Minuten.



7 Das gekochte Fleisch vom Knochen lösen und in Tranchen schneiden. In der abgeschmeckten heißen Suppe mit dem bissfest gekochten Gemüse kurz durchziehen lassen und anrichten.



Eingemachtes Junglammfleisch

EINMACHSUPPE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

50 dag gekochtes Fleisch vom Junglamm
(Schulter, ausgelöste Stelze, Schlögel etc.)

8 dag Butter

5 dag Mehl

1 ¼ l Suppe

1/16 l Weißwein, trocken

Salz, Pfeffer

30 dag gekochtes Gemüse (Erbsen, Karotten,
Karfiol, Fisolen etc.)

2 Lorbeerblätter

2 Knoblauchzehen

etwas Muskatnuss

1 EL Schnittlauch

1 TL Thymian

1/16 l Obers

1 Eidotter



PROFI
TIPP

Mit Semmelknödeln stellt das eingemachte Lammfleisch eine herzhaftere Hauptspeise dar.





1 In einem Topf Butter zerlassen, Mehl dazugeben und leicht anschwitzen.



2 Mit Wein ablöschen, mit Suppe aufgießen und aufkochen lassen.

! Verwenden Sie die Suppe, in der das Lammfleisch gekocht wurde.



3 Die gekochten und fein gewürfelten Fleischstücke dazugeben.

! Schneiden Sie das gekochte Fleisch in mundgerechte, möglichst gleich große Würfel.



4 Danach das gekochte Mischgemüse ebenfalls in die Suppe geben.

! Wenn es schnell gehen soll, kann man auch eine Gemüsemischung aus der Tiefkühlung oder der Dose verwenden.



5 Aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern, fein gehacktem Knoblauch und ein wenig Muskatnuss würzen und mit fein geschnittenem Schnittlauch und Thymian verfeinern.



6 Abschließend die Suppe mit einem in Obers verquirlten Eidotter legieren. Nochmals kurz ziehen lassen, jedoch nicht mehr aufkochen.



Gekochtes Junglamm

MIT SEMMELKREHAUBE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

70 dag	Schulter vom Junglamm, ausgelöst
60 dag	Fleischknochen vom Junglamm
25 dag	Wurzelwerk (Karotte, Sellerie, Gelbe Rübe, Lauch, Petersilie)
1 Zweiglein	Thymian
1 Zweiglein	Rosmarin
1/2	Zwiebel
1 TL	Pfefferkörner schwarz
20 dag	Wurzelgemüse (Julienne geschnittene Karotte, Gelbe Rübe, Knollensellerie)
Semmelkrenhaube:	
1/4 l	klare Suppe
3	Semmeln, kleinwürfelig geschnitten
3 EL	Kren, frisch gerieben
1 EL	Petersiliengrün, gehackt
1	Ei
	Salz
	Zucker



PROFI TIPP

Kocht man in der abgeseihten Suppe in den letzten 20 Minuten geschälte Erdäpfelstücke mit, erhält man ohne größeren Mehraufwand eine ideale Beilage.





1 Das Fleisch mit kurz überbrühten Fleischknochen (Seite 7), Wurzelwerk, Zwiebel und Gewürzen zustellen.



2 Bei reduzierter Hitze langsam weich kochen und von Zeit zu Zeit den sich bildenden Schaum abschöpfen.



3 Wenn das Fleisch gar ist, in kaltem Wasser abschrecken. Danach in fingerdicke Tranchen schneiden.



4 Die Hälfte der Suppe in eine Kasserolle abseihen. Die Rüben-, Karotten- und Sellerieraspeln in Minutenabständen einlegen und bissfest kochen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



5 Für die Semmelkrenmasse die Suppe aufkochen, die Semmelwürfel dazugeben und einige Minuten kochen lassen. Etwas abkühlen lassen und ein Ei dazugeben. Mit Salz und Zucker würzen, Kren zugeben und kräftig durchschlagen.



6 Das bissfest gekochte Wurzelgemüse und die Fleischschnitten auf einer feuerfesten Platte auflegen. Die Semmelkrenmasse dick auf die Junglammtranchen auftragen.



7 Alles im Backrohr bei Oberhitze (Grillschlange) kurz goldbraun überbacken.

! Einmal kochen, öfter essen: Mit der Zubereitung dieses Gerichtes hat man auch eine kräftige Lamm-suppe. Das gekochte Lammfleisch kann zu einer köstlichen Sulz (Seite 8) weiterverarbeitet werden.



Wurzelfleisch

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg	Schulter vom Junglamm ohne Knochen oder ausgelöste Lammstelzen (Vögerl)
2-3	Lorbeerblätter
1	Zweiglein Thymian
1	Zweiglein Rosmarin
2	Knoblauchzehen
1 TL	Pfefferkörner
25 dag	Wurzelgemüse (Karotte, Knollensellerie, Gelbe Rübe, Lauch)
1	kleine Zwiebel
je 10 dag	Karotte, Knollensellerie, Gelbe Rübe
60 dag	Erdäpfel
	Salz, Pfeffer
2 EL	Essig
3 EL	frisch gerissener Kren
	Schnittlauch



PROFI TIPPS

Die Gardauer kann man verkürzen, wenn man das Fleisch grob würfelig geschnitten kocht.

Wenn man während der letzten 20 Minuten geschälte Erdäpfelstücke mitkocht, erhält man ohne größeren Mehraufwand eine Beilage.





Das Wurzelgemüse, die Gewürze sowie die Kräuter und das Fleisch in gut 2 Liter heißes Wasser einlegen.

! Um sich das Abseihen zu ersparen, kann man die Gewürze und Kräuter in ein Leinensäckchen bzw. Tee-Ei geben.



Langsam kochen, gelegentlich entstehenden Schaum abschöpfen.



Wenn das Fleisch gar ist, die Hälfte der Suppe in eine Kasserolle abseihen.

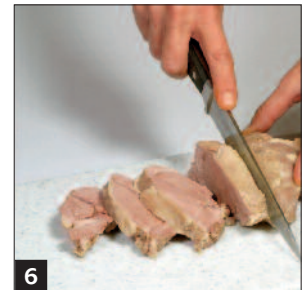
! Das Fleisch ist gar, wenn sich eine Nadel ohne großen Widerstand ins Fleisch stechen lässt.



Die Gelbe Rübe, Karotte und Sellerie in zündholzdicke Streifen raspeln. Das Julienegemüse in dieser Reihenfolge in 2-Minutenabständen einlegen und bissfest kochen.



Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Fleisch in fingerdicke Tranchen schneiden.



**PROFI
TIPP**

Wird das gekochte Fleisch nicht gleich zur Gänze benötigt, schreckt man es in Eiswasser ab. So bleibt es saftig, verfärbt sich nicht, trocknet nicht aus und lässt sich kalt besser schneiden.



Mit Wurzelgemüse, den gekochten Erdäpfeln sowie etwas Suppe anrichten und frisch gerissenem Kren und Schnittlauch garnieren.



Pochiertes Junglammfilet

MIT WURZELGEMÜSE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

30 dag	Rückenfilet (Karree ohne Knochen von Häuten befreit)
1 l	klare Suppe
1	Rosmarinzweiglein
1	Thymianzweiglein
2	Lorbeerblätter
5 dag	Butter
25 dag	Erdäpfel, festkochend
20 dag	Wurzelgemüse (Karotte, Knollensellerie, Gelbe Rübe, Lauch)
	Salz, Pfeffer
	Öl

BEILAGENEMPFEHLUNG: SALZERDÄPFEL, KRÄUTER-JOGHURT, SCHNITTLAUCH



PROFI TIPPS

Bratenthermometer in das Fleisch stecken, in die Suppe legen und ziehen lassen.

Idealerweise sollte die „Kerntemperatur“ des Fleisches nach ca. 15 Minuten etwa 68° C erreichen. Beim Garziehen soll die Suppe das Fleisch völlig bedecken.

Unter „Pochieren“ versteht man das Garziehen unter der Siedetemperatur.





1 Filetstück mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in wenig Fett rundum rasch anbraten.

! Das Fleisch kann man auch ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne anbraten.

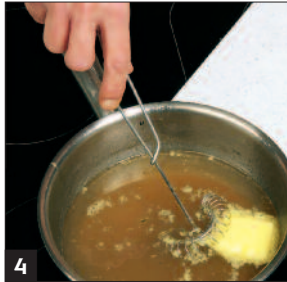


2 Danach das Fleischstück und die Kräuter in die siedende Suppe (ca. 80° C) einlegen und im zugedeckten Topf ziehen lassen.

! Je kräftiger die Suppe, desto intensiver ist der Geschmack des Fleisches.



3 Filet aus der Suppe nehmen. In fingerdicke Tranchen schneiden.



4 Ein Stück kalte Butter in die heiße Suppe geben und auflösen.



5 Das Wurzelgemüse und die Erdäpfel in die Suppe geben. Das zuvor streifig geschnittene Wurzelgemüse der Reihe nach bissfest kochen. Erdäpfel kochen, schälen und schneiden.



6 Das Fleisch in die Wurzelsuppe geben und kurz durchziehen lassen.

VARIANTE SCHONKOST:

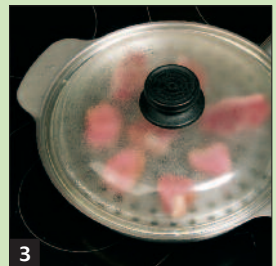


1 Fleisch in gut fingerdicke Medaillons schneiden, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.



2 Die Fleischstücke auf einen Dämpfeinsatz legen. Ein Zweiglein Rosmarin in die erhitze Suppe geben.

! Als Einsatz eignet sich ausgezeichnet ein Nockerlsieb.



3 Das Fleisch über Dampf bei geschlossenem Deckel einige Minuten sanft garen.



Gulasch

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

80 dag	Junglammfleisch (Schulter, Hals, Stelzenfleisch) grob gewürfelt
3/4 l	Suppe (am besten Lammknochensuppe)
35 dag	Zwiebel (ca. 1/3 der Fleischmenge)
10 dag	Schmalz
2 EL	Paradeismark
3 EL	Paprikapulver (edelsüß)
1/2 EL	Mehl (glatt) zum Binden
2	Lorbeerblätter
1 TL	Kümmel, gemahlen
1 TL	Majoran
3	Knoblauchzehen, gehackt
1/2	Chilischote
	Salz, Pfeffer

BEILAGENEMPFEHLUNG: SALZERDÄPFEL, NOCKERL, SEMMELKNÖDEL ODER SEMMELN UND BAUERNBROT





1 Schmalz in einem Topf erhitzen und fein geschnittenen Zwiebel dazugeben.

! Je gleichmäßiger der Zwiebel geschnitten wird, desto gleichmäßiger bräunt er.



2 Zwiebel unter ständigem Rühren goldbraun anrösten.



3 Paradiesmark einrühren und kurz anbraten.



4 Topf von der Herdplatte ziehen, Paprikapulver einstreuen und gut verrühren.



5 Mit Suppe aufgießen und ca. 1/2 Stunde köcheln lassen.



6 Gewürze dazugeben, abschmecken und weiterköcheln lassen.



7 Das Fleisch zum Gulaschansatz geben, salzen und pfeffern.

! Das Fleisch in möglichst gleich große Würfel schneiden.



8 Im nicht zugedeckten Topf ca. 1 Stunde köcheln, bis das Fleisch weich ist und der Gulaschsaft eine sämige Konsistenz hat.



9 Mehl mit einem 1/16 l Wasser verrühren und damit das Gulasch binden. Anschließend abschmecken und servieren.

Szegediner Krautfleisch

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

60 dag Junglammfleisch (Schulter-, Bauchfleisch
oder Stelzenfleisch)

20 dag Zwiebel, fein gehackt

1/16 l Öl (oder 10 dag Schmalz)

3/8 l klare Suppe (Lammknochensuppe)

2 EL Paprikapulver (edelsüß)

1/2 kg Sauerkraut

3 EL Paradeismark

2 Knoblauchzehen

1 TL Kümmel

Pfeffer, Salz

1/8 l Sauerrahm

BEILAGENEMPFEHLUNG: SALZERDÄPFEL ODER NOCKERLN



PROFI
TIPP

Wer mageres Fleisch bevorzugt, ist mit Fleischstücken aus der Schulter gut beraten. Wer saftiges Fleisch liebt, trifft mit Stelzenfleisch eine gute Wahl. Und wer es herzhaft deftig liebt, sollte sich für durchzogenes Brustfleisch oder Wammerl entscheiden.





1 Fein geschnittene Zwiebeln in heißem Öl goldgelb rösten.



2 Danach das Paradeismark unterrühren und kurz mitrösten.



3 Topf von der Herdplatte ziehen und Paprikapulver einrühren.

! Das Paprikapulver keinesfalls mitrösten, da es sonst bitter wird.



! Fleisch in möglichst gleich große Stücke schneiden, damit sie gleichzeitig gar werden.



4 Das in mundgerechte Würfel geschnittene Fleisch dazugeben.



5 Mit Suppe aufgießen, salzen und pfeffern. Eine gute halbe Stunde dünsten lassen.



6 Sauerkraut und Kümmel dazu geben und weich dünsten. Bei Bedarf mit etwas Suppe aufgießen.



7 Sauerrahm mit Salz und Pfeffer verrühren und unter das Krautfleisch ziehen. Nicht mehr aufkochen.

! Damit der Geschmack des Sauerkrautes milder wird, kann man es zuvor mit kaltem Wasser spülen.



Curryragout

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

80 dag Junglammfleisch (Schulter, Hals, Schlögel)

35 dag Zwiebel

je 1/2 Paprikaschote, grün, rot und gelb

10 dag Sojasprossen

15 dag Champignons

1/2 Chilischote

1 EL Ingwerwurzel

2 Knoblauchzehen

3/4 l klare Suppe

1/8 l Weißwein

1/8 l Öl

3 TL Currypulver

Salz, Pfeffer

1/8 l Sauerrahm

1 TL Mehl

BEILAGENEMPFEHLUNG: ERDÄPFEL, NUDELN, KNÖDEL, REIS ODER GEBÄCK





1 Öl erhitzen und fein geschnittene Zwiebel goldgelb anrösten.



2 Fleisch in gleichmäßig große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zwiebel kurz anbraten.



3 Currypulver untermischen und mit Weißwein ablöschen.



4 Mit Rindsuppe aufgießen und ca. eine 1/2 Stunde nicht zugedeckt sanft kochen lassen.



5 In der Zwischenzeit die Paprika eine 1/2 Stunde nicht zugedeckt sanft kochen lassen.



6 Zuerst die Paprikastücke, dann die Sojasprossen ins Ragout geben.



7 Mit gehacktem Knoblauch, Chilischote und geriebener Ingwerwurzel verfeinern.



8 Die blättrig geschnittenen Champignons in einer Pfanne kurz anrösten und zum Ragout geben.



9 Abschließend mit einem Gemisch aus Sauerrahm und etwas Mehl binden, abschmecken und servieren.



Steaks

VOM JUNGLAMM MIT KÄSE ÜBERBACKEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

4 Steaks à ca. 9 dag

aus dem Rücken oder aus dem Schlögel

8 dag Blauschimmelkäse

8 dag Paradeiser, geschält, entkernt und gewürfelt

Öl zum Anbraten

Salz, Pfeffer (aus der Mühle)

BEILAGENEMPFEHLUNG: GEMÜSE DER SAISON, BRAT-
ERDÄPFEL

ZUBEREITUNG

BRATERDÄPFEL:

Erdäpfel kochen, gut auskühlen lassen, schälen und in heißem Fett goldgelb braten. Leicht salzen.





1

Das Fleisch quer zum Faser-
verlauf in gut daumendicke
Steaks schneiden.



2

Die Steaks mit der Hand flach-
drücken, salzen und pfeffern.



3

In einer Pfanne etwas Öl erhiti-
zen, die Steaks darin anbraten.



4

Nach 2 Minuten wenden und
fertig braten.



5

Steaks auf einen feuerfesten
Teller legen, mit Paradeiser-
würfel und einer Scheibe Blau-
schimmelkäse belegen.

! Für die Paradeiserwürfel
die Schale der Paradei-
ser kreuzweise einschneiden
und kurz in heißes Wasser
legen. So lassen sie sich ein-
fach schälen.



6

Die belegten Steaks auf die
mittlere Schiene des 200° C
heißen Rohres schieben und
ca. 5 bis 7 Minuten gratinieren.

! Das Fleisch sollte im
Kern rosa sein – so bleibt
es saftig und entfaltet sein
Aroma bestens.



Koteletts

VOM JUNGLAMM MIT SPECKLINSEN
UND ZUCCHINI-ERDÄPFELRÖSTI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8	Lammkoteletts
	Öl
10 dag	Linzen
5 dag	Selchspeck
1/16 l	klare Suppe
	Essig
	Kräuter (Majoran, Petersiliengrün)
30 dag	Erdäpfel
10 dag	Zucchini
	Salz, Pfeffer





1 Die Linsen einweichen (am besten über Nacht) und abseihen. Speck feinkwürfelig schneiden und anrösten. Die Linsen dazugeben, mit Suppe und einem Spritzer Essig ablöschen. Auf kleiner Flamme weich dünsten und mit Salz, Pfeffer sowie den fein gehackten Kräutern abschmecken.



2 Die Fettränder der Lammkoteletts mit einem scharfen Messer mehrmals vorsichtig einschneiden.



3 Für das Rösti die gekochten Erdäpfel grob, die Zucchini fein raspeln. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Laibchen formen und beidseitig goldbraun braten.



4 **!** Beinhäute von den Knochenstielen schaben und mit Alufolie umwickeln.



5 Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.



6 Öl erhitzen und die Koteletts auf beiden Seiten braun braten. Aus der Pfanne nehmen und rasten lassen.

7 **!** Die Junglamm-Chops schmecken am besten, wenn sie auf den Punkt gebraten werden. Im Kern sollte das Fleisch noch zartrosa sein.



Hirtenspieße

VOM JUNGLAMM MIT GRAMMELPOLENTA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

30 dag Fleisch vom Schlögel oder Rückenfilet

8 dag Frühstückspeck

5 dag Champignons

1/2 Schote Grüner Paprika

Salz, Pfeffer

Öl

Polenta:

17 dag Maisgrieß

1 Zehe Knoblauch

Butter

Muskatnuss

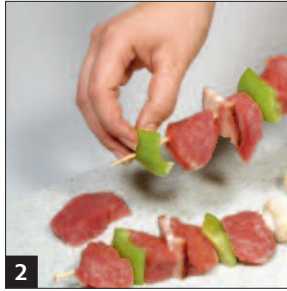
Salz

5 dag Gammeln, gerieben





1 Fleisch in gleich große Stücke schneiden.



2 Abwechselnd Fleisch, Paprikaschoten, Champignons auf die geölten Spieße stecken.



3 Mit Salz und Pfeffer würzen.



4 Eine schwere Grillpfanne erhitzen und die Spieße in wenig Öl auf beiden Seiten braten.



POLENTA:

1/4 l Wasser mit Salz und Butter in einem Topf aufkochen. Maisgrieß langsam einrühren. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis eine breiige Masse entsteht. Geröstete Grammeln dazugeben, mit etwas Muskatnuss würzen.



Geschnetzeltes

VOM JUNGLAMM IM WOK

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

30 dag Fleisch vom Junglamm
(z.B. Nuss, Kaiserteil, Rückenfilet)

Öl zum Anbraten

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

ca. 1/16 l Sojasauce

1 kleine Chilischote

Salz, Pfeffer

3 dag Ingwerwurzel

2 Knoblauchzehen

Petersilienblätter oder frischen Koriander



PROFI TIPPS

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, Nuss.





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.

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



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 ein bis zwei Minuten ziehen lassen.



Gebackenes Schnitzel

VOM JUNGLAMM MIT ERDÄPFELSALAT



PROFI TIPP

Ideal sind leicht zu reinigende Pfannen, die schwer und nicht zu niedrig sein sollten, damit es beim Einlegen der Schnitzel nicht zum Übersäumen kommt.

ZUBEREITUNG ERDÄPFELSALAT:

Erdäpfel langsam weich kochen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und noch warm schälen. In gleichmäßige Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und mit den noch warmen Erdäpfelscheiben vermischen.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-
- 2 Schnitzel vom Junglamm à 15-18 dag
(z.B. Kaiserteil, Nuss, Schlussbraten, Fricandeau)

 - 1 Ei

 - Mehl, glatt

 - Semmelbrösel

 - 1 EL Dijonsenf

 - Salz, Pfeffer

 - Zitrone

 - Petersiliengrün

 - Fett zum Backen

ZUTATEN FÜR ERDÄPFELSALAT:

-
- 30 dag Erdäpfel, festkochend

 - 4 dag Zwiebel

 - Essig

 - Pfeffer, Salz, Zucker

 - Öl

 - etwas Suppe





1 Schnitzel plattieren und auf beiden Seiten salzen und pfeffern.



2 Auf einer Seite mit Senf dünn bestreichen.



3 Das Ei mit einer Gabel leicht verschlagen.



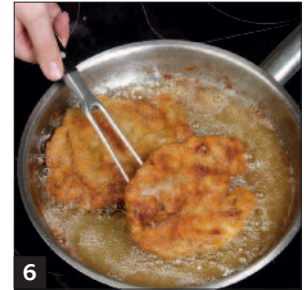
4 Die gewürzten Schnitzel durch Mehl und danach durch das verquirlte Ei ziehen. Anschließend in Semmelbröseln wenden, zart andrücken und die überschüssigen Brösel abschütteln.



5 In einer Pfanne fingerdick Öl erhitzen und die Schnitzel einlegen.

! Die optimale Temperatur von ca. 150° C ist dann erreicht, wenn kleine Bläschen aufsteigen, sobald man ein Zipfelchen des Schnitzels ins Öl taucht.

Die Schnitzel sollen schwimmend gebacken werden und keinesfalls übereinander zu liegen kommen. Deshalb entweder einzeln backen oder eine entsprechend große Pfanne verwenden.



6 Unter wiederholtem Schwingen der Pfanne die Schnitzel goldgelb backen.



7 Danach die Schnitzel aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen und damit das überschüssige Fett abtupfen.

! Gegen Ende der Backzeit die Temperatur etwas erhöhen, damit die Panier knusprig wird.



Naturschnitzel

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Schnitzel vom Schlängel à 18 dag
(Nuss, Schale, Fricandeau, Schlussbraten)

Mehl, griffrig (zum Bestäuben)

Öl zum Anbraten

1/16 l Suppe

5 dag Butter

Salz, Pfeffer

Kräuterspätzle:

20 dag Mehl, glatt

2 Eier

ca. 1/8 l Milch

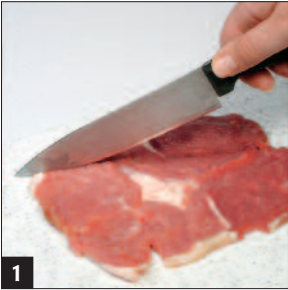
Salz

Butter

Kräuter, gehackt (z.B. Basilikum, Oregano, Petersilie)

BEILAGENEMPFEHLUNG: KRÄUTERSPÄTZLE





Schnitzel vorsichtig klopfen und die Häute an den Rändern einkerben. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Mehl bestäuben.



In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schnitzel mit der bemehlten Seite nach unten einlegen.



Die Schnitzel wenden, sobald an der Oberfläche Fleischsaft austritt.



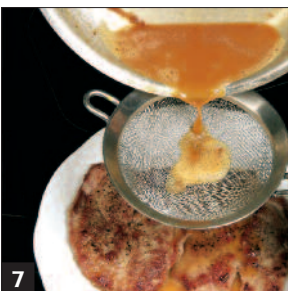
Gebratene Schnitzel aus der Pfanne heben und warm stellen. Austretenden Fleischsaft auffangen.



Bratenrückstand mit Suppe lösen und etwas einkochen lassen.



Die kalte Butter im Bratensaft zergehen lassen. Den Fleischsaft der Schnitzel dazugeben und dabei nicht mehr zum Kochen bringen.



Beim Anrichten den Fleischsaft durch ein Sieb gießen.

KRÄUTERSPÄTZLE:

Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Teig durch ein feines Nockerlsieb oder eine Spätzlepresse in das Wasser einkochen. Nockerl unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten aufkochen, abseihen und heiß abschwemmen. Butter schmelzen, Nockerln leicht salzen und mit gehackten Kräutern darin schwenken.



Rouladen

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Schnitzel à 18 dag
(Kaiserteil, Nuss, Fricandea)

1/4 l klare Suppe

Salz, Pfeffer

2 Zehen Knoblauch

2 TL Senf, scharf

2 große Kohlblätter

Mehl, griffig

Öl

5 dag Butter



PROFI TIPP

Mit dem Bratrückstand können Sie die Sauce zubereiten:

Mit etwas Wasser oder Suppe den Bratensatz lösen, einkochen lassen und durch ein Sieb gießen.

BEILAGENEMPFEHLUNG: REIS

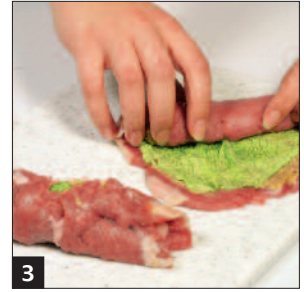




1 Das Fleisch zwischen eine Klarsichtfolie legen und vorsichtig dünn klopfen.



2 Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Innenseiten mit Senf einstreichen. Mit fein gehacktem Knoblauch bestreuen.



3 Von Kohlblättern die Strünke entfernen und kurz überbrühen. Mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen. Auf die Schnitzel legen und einrollen. Die gefüllten Rouladen mit Nadeln fixieren.



4 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Rouladen rundum anbraten.

! Besonders zart und saftig bleiben Rouladen, wenn man sie in ein gut gewässertes Schweinsnetz wickelt. Es schmilzt beim Braten, dadurch spart man Bratfett.



5 Butter zu den Rouladen geben und bei geringer Hitze bedeckt fertig braten.

! Verwenden Sie zum Schließen der Rouladen Zahnstocher, so bestreichen Sie diese vorher mit Öl. Dadurch lassen sie sich nach dem Garen leichter entfernen.



Osso Buco

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 1/2 kg	Stelzen mit Knochen (in 3 cm dicke Scheiben geschnitten)
2	Zwiebeln, fein geschnitten
25 dag	Wurzelwerk (Karotten, Gelbe Rüben, Sellerie, Petersilwurzel)
2 EL	Paradeismark
1/8 l	Rotwein
1/4 kg	geschälte, gekochte Paradeiser (püriert)
1/2 l	klare Lamm- oder Rindsuppe Salz, Thymian, Rosmarin
3	Lorbeerblätter
3	Zehen Knoblauch Mehl, griffig
	Öl

ZUBEREITUNG

POLENTATALER:

10 dag Speckwürfel und etwas feingehackte Zwiebeln anrösten. Mit 1/2 l Suppe und 1/4 l Milch aufkochen. 20 dag Polenta (Maisgrieß) nach und nach einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und auf kleiner Flamme weichkochen bis sich die Masse vom Topf löst. Masse etwas abkühlen lassen und in geölte Alufolie einrollen. Kalt stellen. Scheiben abschneiden und in Öl anbraten.

BEILAGENEMPFEHLUNG: POLENTATALER





1 Die Fleischscheiben salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In einer Bratpfanne Öl erhitzen und das Fleisch mit der bemehlten Seite zuerst einlegen.



2 Fleisch auf beiden Seiten kräftig anbraten und herausnehmen.



3 Im Bratenrückstand die fein gehackten Zwiebeln goldbraun anrösten.



4 Fein geschnittenes Wurzelwerk beigegeben und ebenfalls durchrösten.



5 Paradeismark einrühren und kurz anbräunen. Mit Rotwein ablöschen.



6 Pürierte Paradeiser zugeben und kurz einkochen. Danach mit Suppe aufgießen.



7 Die Fleischscheiben und den ausgetretenen Saft in die Sauce geben.



8 Mit den Gewürzen und Kräutern verfeinern.



9 Zugedeckt ca. 2 1/2 bis 3 Stunden bei geringer Hitze im zugedeckten Topf schmoren. Wenn das Fleisch gar ist, nochmals abschmecken.



Karreebraten

VOM JUNGLAMM MIT KRÄUTERKRUSTE

ZUTATEN FÜR 4 BIS 5 PORTIONEN:

1 Lammkarree mit Knochen (ca. 1 1/2 kg)

3 Scheiben frisches Toastbrot

1 Zwiebel

1/8 l Rotwein oder Wasser

1 Zweiglein Thymian

1 Zweiglein Rosmarin

2 Lorbeerblätter

3 EL Dijon-Senf

Salz, Pfeffer

BEILAGENEMPFEHLUNG: SALZERDÄPFEL ODER NOCKERLN





1

Vom Karree die Rückgratknochen abschneiden lassen, so dass nur das Rückenfilet mit den Rippenknochen bleibt. Dadurch lassen sich nach dem Braten schöne Koteletts schneiden.



2

Toastbrot entrinden und mit Thymian zu feinen Bröseln hacken.



3

Das Fleisch kreuzweise auf der Fettseite mit einem scharfen Messer einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



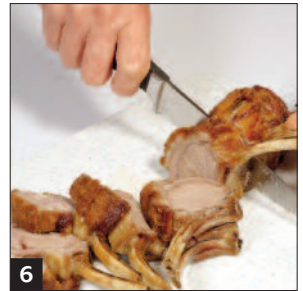
4

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten scharf anbraten.



5

Das Fleisch in eine Bratform legen. Rosmarin und Lorbeer dazugeben und im Rohr bei ca. 130° C ca. 2 bis 2 1/2 Stunden braten.



6

Anschließend in Koteletts aufschneiden und in die ursprüngliche Karreeform bringen.



7

Mit scharfem Dijon-Senf bestreichen und mit reichlich frischen Weißbrotbröseln bestreuen.



8

Bei starker Oberhitze (Grillschlange) auf mittlerer Schiene goldgelb überbacken.

! Das Überbacken dauert nur ca. 30 Sekunden.



9

Mit Gemüse und Natursaft servieren.



Rollbraten

VOM JUNGLAMM MIT KÄSE-SPINATFÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg	Junglammbrust, ausgelöst
20 dag	Zwiebel
10 dag	Blattspinat
3 TL	Senf, scharf
2 Zehen	Knoblauch
7 dag	Blauschimmelkäse
1 Zweiglein	Rosmarin
	Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR GEMÜSE-ROLLGERSTE:

20 dag	Rollgerste
20 dag	Mischgemüse (Mais, Erbsen, Brokkoli, etc.)
1/2 l	klare Suppe
	Salz, Pfeffer

BEILAGENEMPFEHLUNG: GEMÜSE-ROLLGERSTE

ZUBEREITUNG

GEMÜSE-ROLLGERSTE:

Rollgerste einige Stunden einweichen und in Suppe weich kochen. Das bissfest gekochte Mischgemüse unter die Rollgerste mengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



BRATEN



1 Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Innenseite mit Senf bestreichen und mit fein gehackten Knoblauch bestreuen.



2 Die zuvor überbrühten und in Eiswasser abgeschreckten Spinatblätter auf dem Fleisch verteilen und den Blauschimmelkäse darüber bröseln.



3 Das Fleisch zusammenrollen und mit Küchenspagat binden.



4 In einer Pfanne Öl erhitzen und den Rollbraten rundum kräftig anbraten.



5 Braten in eine Bratform geben und die grob geschnittene Zwiebel im heißen Öl anbraten.



6 Die angeröstete Zwiebel mit der Suppe ablöschen und kurz aufkochen, damit sich der Bratenrückstand löst.



7 Den Zwiebelansatz mit einem Rosmarinweiglein zum Fleisch geben und ins geheizte Backrohr schieben. Bei 170° C ca. 2 Stunden unter mehrmaligem Begießen braten.





Rückenfilet

VOM JUNGLAMM IM STRUDELTEIG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

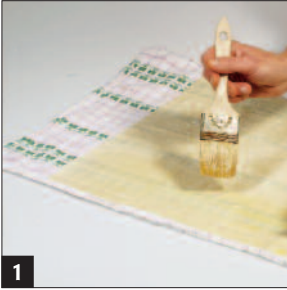
60 dag	ausgelöster Lammrücken
7 dag	blanchierte Spinat- oder Kohlblätter
1	Packung Strudelteig, tiefgekühlt (aufgetaut)
15 dag	Zucchini
40 dag	Gemüse der Saison
1 EL	Dijon-Senf
1 TL	Kräuter (Petersilie, Majoran, Thymian)
	Butter
1	Eidotter
2 Zehen	Knoblauch
	Salz, Pfeffer



PROFI
TIPP

Aus den Rückenknochen kann mit Wurzelwerk ein dunkler Lammfond zubereitet werden. Dazu Knochen und grob geschnittenes Wurzelgemüse im Rohr kräftig braten und von Zeit zu Zeit mit etwas Suppe aufgießen. Entstandenen Fond abseihen und eventuell mit kalter Butter „montieren“.





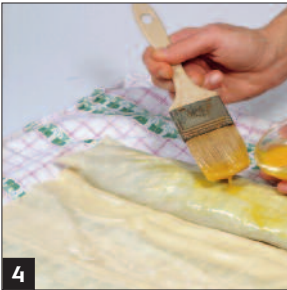
1 Die Strudelblätter auftauen, auf leicht befeuchtetem Tuch auslegen und mit flüssiger Butter bestreichen.



2 Kohl- oder Spinatblätter blanchieren, kalt abschrecken und abtrocknen. Damit den Strudelteig zur Hälfte belegen.



3 Filet auf die Strudelblätter legen, mit Salz, Pfeffer, Senf, Knoblauch und Kräutern würzen.



4 Vorsichtig einrollen und zwischendurch mit Eigelb bestreichen, dann beide Enden flach drücken.



5 Fertig eingerollten Strudel nochmals mit Eigelb bestreichen und auf ein befettetes Backblech legen, mit einer Nadel öfters einstechen. Im geheizten Rohr bei 180° C ca. 20 Minuten backen.



6 Bei geöffnetem Rohr etwas rasten lassen und am besten mit einem Elektromesser aufschneiden. Mit gebratenen Zucchinischnitten und Gemüse der Saison anrichten.



Gebratener Schlögel

VOM JUNGLAMM AUF ROASTBEEF-ART

ZUTATEN FÜR 8 BIS 10 PORTIONEN:

1 Lammschlögel (Keule)

1/16 l Öl

Senf, scharf (Dijon bzw. Englischer Senf)

Pfeffer, schwarz (aus der Mühle)

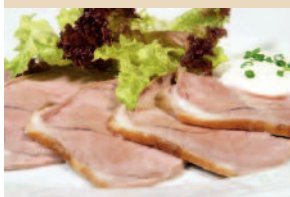
Salz

Rosmarin



PROFI
TIPP

Das zartrosa gebratene Fleisch schmeckt auch kalt, fein aufgeschnitten, vorzüglich.



BEILAGENEMPFEHLUNG: BRATERDÄPFEL UND GEMÜSE DER SAISON





Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Senf bestreichen. Damit das Aroma so richtig zur Geltung kommt, sollten die Gewürze einige Zeit einwirken.

! Da oftmals kein so großes Küchenbrett im Haushalt vorhanden ist, empfiehlt sich, auf einem Backblech zu würzen.



In einer großen Bratpfanne Öl erhitzen und den Schlägel auf allen Seiten kräftig anbraten.

! Zum Wenden verwenden Sie eine Küchenschaukel, keinesfalls mit einer Gabel anstechen, da sonst wertvoller Fleischsaft austritt.



Rosmarinzweig zum angebratenen Fleisch geben und die Pfanne in die Mitte des Backrohrs schieben.



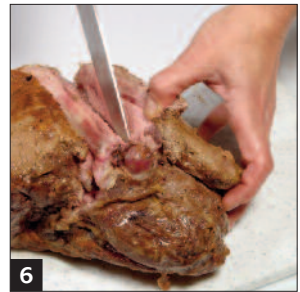
Bei nur ca. 110° C etwa 3 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65° C braten. So bleibt das Fleisch bei geringem Bratverlust saftig und ist innen zartrosa.

! Um den Garungsverlauf genau verfolgen zu können, empfiehlt sich die Verwendung eines Bratenthermometers.



Vor dem Tranchieren sollte das Bratenstück unbedingt noch einige Minuten ruhen. Während dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig und wird wieder gebunden.

! Fleisch im ausgeschalteten Rohr mit leicht geöffneten Tür ruhen lassen.



Das Fleisch entlang des Röhrenknochens mit einem Messer einschneiden und diesen vorsichtig herauslösen.



Gebratene Schulter

VOM JUNGLAMM MIT ERDÄPFELLAIBCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schulter mit Knochen (ca. 1,3 kg)

1 kg Flachzwiebel (Cipolla)

3 Knoblauchzehen

1 Zweiglein Rosmarin (ev. auch Thymian)

Öl

Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR ERDÄPFELLAIBCHEN:

70 dag Erdäpfel, mehlig

1/8 l Milch, lauwarm

5 dag Butter

1 Prise Salz

Musaknuss

1 Ei

BEILAGENEMPFEHLUNG: GEMÜSE DER SAISON





1 Junglammshulter kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



2 In einer Bratpfanne Öl erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten kräftig anbraten.



3 Zwiebeln dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.



4 Gemeinsam mit den Kräutern und den Knoblauchzehen ins geheizte Rohr schieben und bei 180° C braten.



5 Nach ca. einer Stunde die Hitze auf 130° C reduzieren und noch etwa 1 1/2 Stunden braten. Während des Bratens das Fleisch öfters mit eigenem Saft übergießen.



1 Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in einer Mischung aus Milch und Wasser weich kochen. Restliche Flüssigkeit abseihen und Butter dazugeben.



2 Weich gekochte Erdäpfel zerstampfen und dabei ständig Milch dazugeben, bis das Püree sämiger wird. Mit Salz und wenig abgeriebener Muskatnuss würzen. Kurz abkühlen lassen und mit einem Ei verrühren.



3 Jeweils einen Esslöffel von der Masse in die Pfanne geben, flachdrücken und in Öl goldgelb braten.



Gebratene Stelzen

VOM JUNGLAMM MIT SPECKFISOLEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

3-4	Hintere Stelzen (oder 6-8 Vordere Stelzen)
50 dag	kleine Erdäpfel
30 dag	Bohnenschoten (Fisolen)
10 dag	Frühstücksspeck
1 Zweiglein	Salbeiblätter
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer
	Öl

BEILAGENEMPFEHLUNG: SPECKFISOLEN UND BRAT-ERDÄPFEL





Stelzen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Bratpfanne mit heißem Öl auf allen Seiten rasch anbraten.

! Damit sich die Stelzen beim Braten nicht so verformen, sollte man zuvor die dünnen Außenhäute leicht einritzen.



Die Stelzen mit den Kräutern ins geheizte Rohr schieben und bei ca. 170° C gut 2 Stunden braten. Die Stelzen dabei mehrmals wenden und mit Bratensaft übergießen. In der letzten halben Stunde den fein gehackten Knoblauch dazu geben.

! Die Stelzen kann man im Rohr auch auf dem Gitterrost braten. Dabei sollte man eine Bratpfanne mit etwas Wasser unterstellen.



Das Fleisch ist gar, wenn sich eine Nadel mühelos einstecken lässt und dabei klarer Fleischsaft austritt.



ZUBEREITUNG SPECKFISOLEN:

In einer Pfanne den gewürfelten Frühstücksspeck anrösten. Die in Salzwasser bissfest gekochten Fisolen sowie den fein gehackten Knoblauch dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals kurz durchschwenken.

ZUBEREITUNG BRATERDÄPFEL:

Erdäpfel kochen, schälen und goldbraun braten.

Gebratene Ripperl

VOM JUNGLAMM



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Ripperl

Marinade zum Beizen:

15 dag Ketchup

5 EL dunkle Sojasauce

5 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL Worcestersauce

1 Chilischote, fein gehackt

1 EL Salz

2 EL Honig

2 dag Ingwerwurzel, gerieben

Ofenerdäpfel:

4 große Ofenerdäpfel

1/4 l Sauerrahm

1/2 Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer





1

Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren. Die Ripperl damit gut einstreichen, kühl stellen und einige Stunden ziehen lassen.

! Die Ripperl am besten am Vortag marinieren.



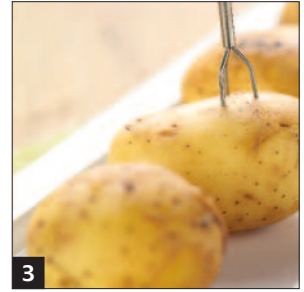
2

Backrohr auf 160° C Grad vorheizen. Die Ripperl auf den Gitterrost legen, ein Backblech mit Wasser unterstellen und ca. 1 1/2 Stunden braten.

Die Ripperl sind gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

! Um die Bratzeit zu verkürzen, kann man die Ripperl zudem in Salzwasser oder klarer Suppe ca. 1/2 Stunde vorkochen.

Bei einer Brattemperatur von 200° C Grad sind die Ripperl bereits nach ca. einer halben Stunde gar.



3

Erdäpfel gründlich waschen und vorkochen. Danach in Alufolie wickeln und zu den Ripperln ins Rohr legen. Sauerrahm mit geschnittenem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Sugo

VOM JUNGLAMM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

40 dag	Faschiertes vom Junglamm (Schulter, Hals)
5 dag	Paradeisermark
25 dag	geschälte gekochte Paradeiser
1/4 l	klare Suppe
1	kleine Zwiebel
1	Karotte
1/2	Sellerieknolle
1	kleine Zucchini
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
Je 1	kleines Zweiglein Majoran
2	Zehen Knoblauch
30 dag	Spaghetti
5 dag	Hartkäse





1 Zwiebel fein schneiden und in heißem Olivenöl kurz anschwitzen.



2 Klein geschnittene Karotte, Sellerie und Zucchini dazugeben und mitdünsten.



3 Paradeisermark dazugeben und kurz durchrösten.



4 Geschälte gekochte Paradeiser dazugeben und aufkochen.



5 Gehackten Knoblauch und Majorjan einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



6 Mit Suppe aufgießen und einige Minuten kochen lassen.



7 Fasciatiertes begeben und gut verrühren.



8 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. Mit Sugo übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.



Butterschnitzel

VOM JUNGLAMM MIT ERDÄPFELPÜREE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

70 dag Junglammfleisch faschiert
(z.B. Schlögel, Schulter)

2 Schnitten Toastbrot

1/16 l Schlagobers

1/16 l Suppe

1 Ei

5 dag Butter

Öl

1 EL Petersilie, fein gehackt

Muskatnuss

Salz

Erdäpfelpüree:

80 dag Erdäpfel, mehlig

1/8 l Milch, lauwarm

5 dag Butter

Salz

Muskatnuss



PROFI TIPPS

Faschiertes ist umso leichter verdaulich je magerer und sehnenfreier das Fleisch ist und je feiner es zerkleinert wird.

Wer es pikant liebt, würzt die Fleischmasse zusätzlich mit Thymian, Paprikapulver, Senf oder einigen Tropfen Worcestershiresauce.

Gleichmäßig geformte Laibchen erhält man, wenn man die Masse mit einem Löffel in einen großen Keksausstecher drückt.





Falls es nicht schon der Fleischer getan hat, Fleisch in kleinere Stücke schneiden und faschieren.

! Fleischwürfel vor dem Faschieren leicht anfrosten.



Toastscheiben in Wasser einweichen und auspressen. Faschiertes, Toastbrot, Ei, Schlagobers, Petersilie und Gewürze gut vermengen.

! Nur kurz vermischen, nicht kneten, so bleibt die Masse locker!



4 Laibchen formen und mit einer Gabel eine Struktur eindrücken.



Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen langsam beidseitig braun braten.

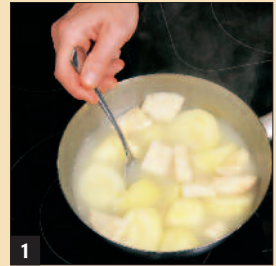


Laibchen aus der Pfanne heben. Überschüssiges Öl abgießen und den Bratrückstand mit Suppe ablöschen und etwas einkochen.

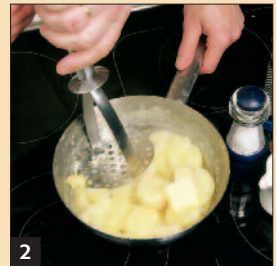


Ein kaltes Butterstück einrühren und schmelzen. Nicht mehr aufkochen lassen, sofort servieren.

ERDÄPFELPÜREE



Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in einer Mischung aus Milch und Wasser ca. 10 Minuten weich kochen.



Restliche Flüssigkeit abseihen und Butter dazugeben.



Erdäpfel zerstampfen und dabei ständig Milch dazugeben bis das Püree sämig wird. Mit Salz und wenig abgeriebener Muskatnuss würzen.

! Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, leicht mit Mehl bestäuben und in heißem Fett goldgelb backen.

Gebratene Leber

VOM JUNGLAMM MIT SELLERIEPÜREE
UND BROCCOLI



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

30 dag Leber vom Junglamm

1 Zweiglein Salbeiblätter

5 dag Butter

Salz, Pfeffer

1/16 l Klare Suppe (Wasser)

Selleriepüree:

15 dag Sellerie

30 dag Erdäpfel, mehlig

1/8 l Milch

3 dag Butter

Muskatnuss

Salz





1 Die dünne Deckhaut der Leber vorsichtig entfernen und in ca. 1/2 cm dünne Scheiben schneiden.



2 Etwas Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Leberschnitten mit wenig Salz und Pfeffer würzen.



3 Leber in die nicht allzu heiße Pfanne einlegen und auf beiden Seiten vorsichtig nicht ganz durchbraten.

! **Entscheidend ist, dass man die Leber ganz schonend brät. So schmeckt sie nicht bitter und bleibt weich und zart.**



4 Die Leberschnitzel aus der Pfanne heben und warm stellen.



5 Im Bratrückstand die restliche Butter zerrinnen lassen und die frisch gehackten Salbeiblätter dazugeben.



6 Alles mit etwas Wasser oder klarer Suppe ablöschen, etwas einkochen lassen und die gebratenen Leberscheiben mit dem ausgetretenen Saft dazugeben. Kurz durchziehen lassen, bis die Leber gar ist.

SELLERIEPÜREE:

Sellerie und Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit wenig Wasser, Milch und Butter weich kochen. Restliche Flüssigkeit abgießen und mit Muskatnuss und Salz würzen. Erdäpfel- und Selleriewürfel zerstampfen bzw. passieren oder mit Stabmixer zerkleinern. Ab-

geseigte Milchmischung einrühren, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

BROCCOLI:

Broccoli in Salzwasser bissfest kochen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und in zerlassener Butter schwenken.

Sulz

VOM JUNGLAMM



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

LEICHTE VORSPEISE

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

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

1 Knoblauchzehe

Je 1 kleines Zweiglein Thymian und Majoran

6 Blatt Gelatine

1/4 l klare Lammsuppe



PROFI
TIPP

Idealerweise verwendet man für die Sulz das Fleisch, mit dem man zuvor eine klare Lammfleischsuppe gekocht hat.





1

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.



2

Die Suppe in einem Topf erhitzen und das gekochte, würfelig geschnittene Fleisch dazugeben.



3

Das ebenfalls fein gewürfelte, weich gekochte Mischgemüse dazu geben 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 Gemüsewürfel darin gleichmäßig verteilen. Mit der Flüssigkeit aufgießen und mit Folie abdecken. Im Kühlschrank kalt stellen und vollständig erstarren lassen.

! Für die Einlage kann man zusätzlich gekochte Lammzungenwürfel und Pilzstücken verwenden.



6

Sulz vorsichtig aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie abziehen.



7

Sulz vorsichtig in etwa fingerdicke Scheiben schneiden und mit marinierten frischen Blattsalaten der Saison anrichten.

IMPRESSUM

Herausgeber: Agrarmarkt Austria Marketing GmbH.
Dresdner Str. 68a · 1200 Wien · www.ama.at

© 2011 Agrarmarkt Austria Marketing GmbH.

Bildnachweis: Coverfoto Stefan Hobel, alle Rezeptfotos Fotostudio Manfred Dall/Linz
Projektleitung: Dr. Rudolf Stückler

Ein HERZLICHER DANK

gebührt Meisterkoch Willi Haider, von dem alle Rezepte stammen und mit dessen Hilfe die „Schritt für Schritt“ Rezepte erstellt wurden.

Die Verwendung von Texten und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herstellers urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.



www.ama-marketing.at