

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-LAMM: FEIN MARMORIERT & FETTARM

Eine besondere Delikatesse von ausgewählten Bio-Höfen: Bio-Lamm erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

HOHE QUALITÄT, FEINER GESCHMACK

Lammfleisch stammt von jungen Schafen, die höchstens ein Jahr alt sind. Lämmer bester Qualität werden im Alter von 4 - 8 Monaten (Junglammfleisch) geschlachtet. Wird das Lamm ausschließlich mit der Milch der Mutterschafe ernährt, heißt es Milchlamm und gilt als eine besondere Delikatesse. Lammfleisch ist appetitlich hellrot und mit einer geringen weißen Fettschicht überzogen. Es ist zart, würzig und feinfasrig. Die Fleischqualität von Bio-Lamm ist durch die natürlichen Haltungsbedingungen besonders hoch: Schafe und Lämmer sind auf der Weide, knabbern ihre Lieblingskräuter und können sich auch im Stall frei bewegen. Dadurch wird das Fleisch zart, hat einen milden Geschmack, ist fein marmoriert und fettarm.

WEIDEGANG IST GESUND

Lammfleisch ist reich an Eiweiß, Vitaminen der B-Gruppe, Eisen, Zink und Niacin. Mageres Lammfleisch enthält durchschnittlich nur vier Prozent Fett und dieses hat auch noch eine besondere Qualität. Lammfett bietet dem Körper nämlich eine Reihe fettlöslicher Vitamine und auch einen beachtlichen Anteil an konjugierter Linolsäure (CLA). Dieser Fettsäure werden mehrere positive Effekte zugeschrieben, zum Beispiel die Hemmung des Krebswachstums sowie Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes. Für den Gehalt an CLA ist das Futter der Tiere entscheidend. Frisches Gras und der hohe Faseranteil im Futter des Bio-Lamms fördern die CLA-Bildung. Vermutlich spielt auch die Pflanzenvielfalt auf Bio-Wiesen eine Rolle.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Das zarte Lammfleisch hat einen milden Geschmack, ist weich, fein marmoriert und fettarm. Filet, Rücken, Keule und Koteletts sind die Edelteile des Tieres und eignen sich ideal zum Braten. Doch auch die "Alltagsteile" der zarten Lämmer schmecken hervorragend: ausgelöste Schulter gekocht (wie Tafelspitz), gebraten (z.B. Rollbraten) oder als feines Ragout, würziger Eintopf, Lamm-Gulasch, Pastete, Auflauf... Die Brust kann wie Kalbsbrust gefüllt werden. Lammfleisch benötigt im Vergleich zu Schweine- oder Rindfleisch deutlich kürzere Garzeiten. Eine Lammkeule mit 1,5 bis 2 Kilogramm ist bei 180 bis 200 °C nach etwa 1,5 Stunden gut durchgebraten. Ein Lammrücken ist nach ungefähr 45 Minuten durch. Lammkoteletts brauchen nur 2 bis 3 Minuten pro Seite.

Die fertigen Lammgerichte sollten möglichst schnell serviert werden, weil das Fett beim Abkühlen sehr schnell fest wird. Lamm harmoniert gut mit den Gewürzen Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Salbei und Knoblauch.

DAS MENÜ DER WOCHE:

200 g Champignons
1 Karotte
1 Apfel
Saft einer halben Zitrone
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
3 EL Ricotta
1/2 Bund Brunnenkresse
Salz
Pfeffer
ein paar Tropfen Zitronensaft
8 Scheiben Weißbrot

4 kl. Lammstelzen
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
6 Sardellenfilets
4 Knoblauchzehen
1 EL Rosmarinnadeln
1 kleine Chilischote, zerstoßen
1/8 l trockener Weißwein
250 ml Wasser
200 g geschälte Tomaten (Polpa)
10 Stück schwarze Oliven
1/2 Bund Petersilie

250 g Topfen
ca. 60 ml Hollersirup (je nach Süße)
1/2 Becher Joghurt
1 Becher Schlagobers
3 Blatt Gelatine

Erdbeersoße:
300 g Erdbeeren
1 TL Honig
Zitronensaft

Rhabarbersoße:
400 g Rhabarber
4 EL Honig
1 EL Zitronensaft
ev. Orangenschale

40 g weiche Butter
1 Prise Salz
120 g Zucker
4 Eidotter
4 Eiklar
3 Karotten
180 g geriebene Walnüsse
40 g Dinkelvollkornmehl
1/2 TL Backpulver

BIO-LAMM

Crostini mit Brunnenkresse

(4 Portionen)

Champignons blättrig schneiden, Karotte grob raspeln, Apfel raspeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel fein hacken und in Öl anlaufen lassen, Champignons und Karotten kurz mitbraten. Überkühlt mit Ricotta, Apfel und gehackter Brunnenkresse mischen. Abschmecken. Weißbrotscheiben leicht rösten, Masse draufgeben und sofort servieren.

Geschmorte Lammstelze mit Sardellen und Oliven

(4 Portionen)

Lamm mit Salz und Pfeffer gut würzen, im Öl rundherum gut anbraten. Dann das Felsich herausnehmen. Im Bratenrückstand die Sardellen, Knoblauchzehen, Rosmarin und Chili kurz anbraten, mit Weißwein aufgießen, aufkochen und dann die Lammstelzen wieder in die Pfanne geben. Wasser, Tomaten und Oliven dazugeben. Zugedeckt im Rohr bei 180 °C ca 1,5 Stunden fertig braten. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Polenta, Kartoffeln oder einfach Brot und Blattsalat.

Topfen-Holler-Nockerl auf Erdbeer- oder Rhabarberspiegel

(4 Portionen)

Topfen mit Hollersirup und Joghurt glattrühren. Gelatine in kaltes Wasser einweichen, ausdrücken und in 2 EL Hollersirup erwärmen bis sie aufgelöst ist. Flüssige Gelatine rasch mit dem Schneebesen unter die Topfenmasse mengen. Zuletzt geschlagenes Obers unterheben. Mehrere Stunden kühl stellen. Nockerl ausstechen und auf Erdbeer- oder Rhabarberspiegel anrichten.

Erdbeersoße:

Erdbeeren waschen, mit dem Mixstab pürieren. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Rhabarbersoße:

Rhabarber mit Honig und Zitronensaft dünsten. Auskühlen lassen, leicht pürieren. Ev. mit Orangenschale abschmecken.

Für die Jause: Karotten-Nuss-Muffins

(10 Stück)

Butter, Salz, Zucker und Eidotter schaumig rühren. Eiklar zu Schnee schlagen, Karotten fein raspeln. Schnee, Karotten, Nüsse, Mehl und Backpulver in den Abtrieb einheben. Die Masse in Muffinformen füllen und im Rohr bei 170 °C ca 20 – 30 Minuten backen.