



aus biologischer
Landwirtschaft

Köstliche Junglamm-Rezepte für Spezialitäten aus biologischer Landwirtschaft



MERKUR
Ihr Markt



| | |
|--|---|
| Vorwort | 3 |
| Artgerechte Haltung im Familienverbund | 4 |
| Einzigartige Bio-Fleischqualität | 5 |
| Tipps für Einkauf und Küche | 6 |

Rezepte



| | |
|---|----|
| Warmer Lammsalat | 8 |
| Junglamm im Wok | 9 |
| Lammragout mit Gemüse | 10 |
| Knoblauch-Lammkoteletts | 11 |
| Lammkrone mit Lavendel | 12 |
| Gebackene Lammschnitzel nach Wiener Art | 13 |
| Lammripperl mit Thymian-Pfeffermarinade | 14 |
| Lammmedaillions mit pikantem Kürbisgemüse | 15 |
| Lammrücken mit Kräuterkruste | 16 |
| Lammgulasch | 17 |
| Lammfleisch-Sülzchen mit Gemüse | 18 |



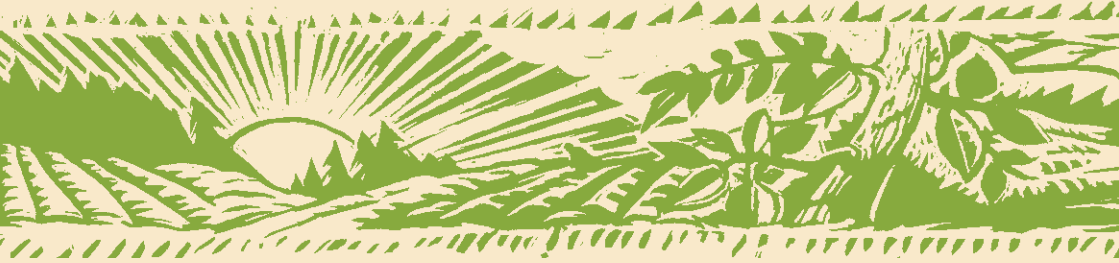
Vorwort

Wiesen umgeben von Wäldern und Bächen, eine Grünlandschaft mit der die Bio-Schafe vertraut sind. In dieser Umwelt können sich die Bio-Schafe prächtig entwickeln und die artgerechte Tierhaltung erkennt man auch in der Qualität des Fleisches.

Das Bio-Lammfleisch von **Ja! Natürlich** liegt im Sinne der qualitätsbewussten Ernährung höher im Kurs denn je. Aufgrund der natürlichen Haltung und Fütterung ist das Bio-Lammfleisch aus ernährungsphysiologischer Sicht besonders empfehlenswert und wird von Feinschmeckern sehr geschätzt.

Für viele leckere Rezeptideen bietet **Ja! Natürlich** exklusiv bei MERKUR eine köstliche Auswahl vom Junglamm. Selbstverständlich in bester Bio-Qualität von ausgewählten Bio-Bauern. **Ja! Natürlich** wünscht guten Appetit.





Artgerechte Haltung in der Herde

Während der ersten drei Monate bleiben die Jungtiere ganz eng bei den Mutterschafen, neben Milch zählt schon sehr bald auch Heu und etwas Getreide zur Nahrung. Im Stall sorgt oft ein kleiner Durchgang, der „Lämmerschlupf“, dafür, dass die Kleinen jederzeit in einen abgetrennten Bereich gelangen können, wo sie ohne Drängeln der Großen von ihren Körndln naschen können.

Danach, wenn mit rund drei Monaten ungestüme Junglämmer aus den Kleinen geworden sind, fühlen sie sich unter Ihrgleichchen wohler. So können sie miteinander herumtoben. Weil das Merino Landschaf zu Mehrlingsgeburten neigt, gibts auch nie Mangel an Spielgefährten.

Die Lämmer werden vor allem mit Heu, Silagen und Klee, meist von den hofeigenen Weiden gefüttert. Dazu gibt es verschiedene Bio-Getreidesorten. Das alles kommt natürlich aus biologischer Landwirtschaft.



Einzigartige Bio-Fleischqualität

Das merkt man auch an der einzigartigen Bio-Fleischqualität. Erstklassiges österreichisches Bio-Junglammfleisch ist von kräftiger, roter Farbe, von der sich appetitlich das weiße Fett abzeichnet.

Das Bio-Fleisch hat eine feine Fettmaserung, die Fachleute wegen ihres Aussehens als „Marmorierung“ bezeichnen und als besonderes Qualitätsmerkmal schätzen: So bleibt marmoriertes Fleisch beim Braten saftig, es wird schön mürb und hat ein feinwürziges, an frisches Heu anmutendes Aroma, das bei Feinschmecker sehr begehrt ist. Fleisch ohne Marmorierung wird beim Garen leicht trocken und kraftlos, es ist ein Zeichen für Fütterungsfehler.



Tipps für Einkauf und Küche



Rücken

Der Rücken ist ideal zum Braten, Kurzbraten und Schmoren geeignet. Das Fleisch ist fast sehnenfrei, feinfasrig und zart. Es kann entweder im Ganzen (Sattel) oder der Länge nach halbiert (Karree) mit oder ohne Knochen (Rückenfilet) zubereitet werden. Portioniert erhält man Koteletts in verschiedenen Varianten („Chops“).



Karree ohne Knochen (Rückenfilet)

Der längshalbierte ausgelöste Lammrücken bietet eine Vielzahl herzhafter Steaks wie Nacken-, Rücken- oder Lendensteaks. Es empfiehlt sich, bei der Zubereitung das zarte Fettranderl daran zu lassen. Auch für zarte kleine Schnitzel oder doppelt geschnitten („Schmetterlingsschnitzel“) ist dieses edle Teilstück bestens geeignet. Das schier zugeputzte Karree wird auch „Karreerose“ oder „Karreelachs“ genannt. Daraus werden „Minutensteaks“, Würfel für Fondues oder Geschnuzzeltes für Sautees geschnitten.

Schulter

Dieses Universalstück bietet vielfältigste Möglichkeiten der Zubereitung. Das Fleisch ist mager, jedoch etwas „kompakter“ als das Fleisch des Schlägels. Es ergibt mit Knochen im Ganzen oder ausgelöst, gerollt oder gefüllt saftige Braten. Das Fleisch der Schulter ist auch für herzhaftes Ragouts und zum Faschieren ideal geeignet.

Kaiserteil (Schale)

Der Schlägel (Keule) besteht eigentlich aus verschiedenen Teilstücken – der Nuss, dem Schlussbraten, dem Fricandean und der Schale. Vielfach wird die Schale auch Kaiserteil genannt. Diese Bezeichnung kommt nicht von ungefähr, denn dieses nahezu sehnenfreie, sehr magere und trotzdem saftige Teilstück zählt zu den edelsten. Ideal geeignet als Braten im Ganzen oder für Schnitzel, Steaks und gewürfelt für Spieße, Fondues oder feine Ragouts.



Steaks vom Schlägel

Fleisch aus dem Schlägel ist äußerst mager, nahezu sehnenfrei und sehr feinfasrig. Steaks können mit oder ohne Knochen geschnitten werden. Aus den ausgelösten Schlägel-Teilstücken (Nüsschen, Schale, Fricandean und Schlussbraten) lassen sich neben zarten Schnitzeln auch herzhaftes Steaks sowie delikate „Lammnüsschen“ schneiden. Steaks sollten nicht zu dünn sein und vor dem Zubereiten lediglich mit dem Handballen etwas flach gedrückt werden.

Stelzen

Hintere Stelzen sind fleischiger als vordere. Das Fleisch ist sehnenreich, aber äußerst saftig und aromatisch. Vom Knochen gelöst ist das Fleisch ideal für herzhaftes Ragouts oder klassisches Gulasch. Bei langsamem Garen werden die Sehnen gallertartig weich. Sie machen Saucen sämig und geben zusätzlich Geschmack. Auch zum Faschieren ist das Fleisch geeignet.



Lammfleisch fein gewürzt

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“. Oftmals genügen Salz und Pfeffer. Manche lieben Knoblauch.

Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano, Basilikum, Majoran oder Minze geben dem Fleisch zusätzliches Aroma.





Warmer Lammsalat mit Minzedressing und Reismudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 60 dag 🍖 Lammfleisch (Karree, Filet, Schlögel)
- 2 EL rote Currypaste
- 3 EL frische 🌿 Korianderblätter, gehackt
- 1 EL frischer 🍯 Ingwer, fein gerieben
- 3-4 EL 🌻 Sonnenblumenöl
- 20 dag 🍆 Zuckerschoten
- 10 dag 🍝 Bandnudeln
- 1 roter 🍷 Paprika, in dünnen Streifen
- 1 🍆 Gemüsegurke, in dünnen Scheiben
- 6 🍷 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

Für das Minze-Dressing:

- 2 EL 🌻 Sonnenblumenöl
- 1/16l Limettensaft
- 1 EL 🍷 Zucker
- 5 EL Sojasauce
- 4 EL frische 🌿 Minzeblätter, gehackt
- 1 🍷 Knoblauchzehe, fein gehackt

MARINIERZEIT: 3 Stunden

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 25 Minuten

Zubereitung:

Currypaste, Koriander, Ingwer und 2 EL Öl in einer Schüssel vermengen. Das Fleisch quer zum Faserverlauf in dünne Scheiben schneiden und gründlich untermischen. Mit Klarsichtfolie abdecken und dann im Kühlschrank ca. 3 Stunden marinieren lassen.

Die Zuckerschoten kurz kochen bis sie knackig weich sind und dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die gekochten Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und sofort wieder abgießen. In einer Schale alle Zutaten für das Dressing gut vermischen.

Den Wok erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und schwenken. Die Hälfte des Fleisches zufügen und unter Rühren braten. Den Vorgang mit dem restlichen Öl und Fleisch wiederholen. Zuletzt alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.



Junglamm im Wok mit Chiligemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 30 dag 🍖 Lammfleisch (z.B. Nuss, Kaiserteil, Rückenfilet)
- 🍷 Öl zum Anbraten
- 30 dag 🍷 Gemüse (z.B. Maiskolben, grüne, rote und gelbe Paprika, Sojasprossen, Kohl, Brokkoli, Zwiebel)
- ca. 1/16l Sojasauce
- 1 kleine 🍷 Chilischote

- 3 dag 🍷 Ingwerwurzel, gerieben
- 2 🍷 Knoblauchzehen
- 1 EL 🌿 Petersilienblätter oder frischen 🌿 Koriander
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

Zubereitung:

Fleisch in mundgerechte Stückchen schneiden. Etwas Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin rundum rasch anbraten, salzen und pfeffern. Die angebratenen Fleischstücke aus dem Wok heben. Danach das zerkleinerte Gemüse nacheinander in den Wok geben und bissfest dünsten.

Sojasauce zugießen und alles gut vermengen. Gehackte Chilischote und Knoblauchzehen sowie geriebene Ingwerwurzel unter das Gemüse mischen. Zuletzt gebratene Fleischstücke und Fleischsaft zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren einige Minuten ziehen lassen.

TIPP:

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

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 oder Nuss.



Lammragout mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 80 dag ausgelöste Lammschulter
- 3 EL Butterschmalz (Öl)
- 1 kleiner Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprikaschote
- 2 Paradeiser
- 1 Bund Jungzwiebel
- 1/4 l klare Suppe
- 10 schwarze Oliven
- 1 Rosmarinzwieglein
- 1 EL Kräuter (Minze, Majoran etc.)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten



Zubereitung:

Das Fleisch und das gewaschene Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fleischstücke im erhitzten Fett kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Paradeiser und restliches Gemüse zugeben und einige Minuten mitbraten. Mit Suppe aufgießen, Rosmarinweig einlegen und alles 30 Minuten dünsteten, dabei je nach Bedarf Suppe zugießen. Vor dem Servieren Oliven und gehackte Kräuter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Knoblauch-Lammkoteletts mit Kräutern mariniert

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Lammkoteletts
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter

MARINIERZEIT: ca. 2 Stunden

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten



Zubereitung:

Rohr auf 50 Grad vorheizen. Rosmarin und Thymian fein hacken, Knoblauch pressen und den Großteil davon auf die gepfefferten Koteletts verteilen. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen, die Koteletts einlegen und auf jeder Seite kurz und scharf anbraten. Danach aus der Pfanne heben und drei bis vier Minuten im vorgeheizten Rohr rasten lassen, damit sich der Fleischsaft gut verteilen kann. Vor dem Genuss salzen und am besten mit Ratatouille (siehe Rezept Ratatouille) oder Karottengemüse und Erdäpfeln servieren.

TIPP: Wenn Sie dieses Rezept für mehrere Personen kochen, müssen Sie nicht unbedingt einzelne Koteletts, sondern Sie können auch einen Lammsattel mit Knochen kaufen, den Sie im Ganzen anbraten. Auf diese Weise lässt sich das Fleisch auch hübsch servieren, indem Sie das Filet nach dem Anbraten vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden und nach dem Garziehen (20 bis 30 Minuten im Rohr bei 180 Grad) wieder auf das Rückgrat legen.



Lammkronen mit Lavendel

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 🐑 Lammkronen
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL gehackter 🐑 Lavendel
- 3 EL 🐑 Olivenöl
- 2 zerdrückte 🐑 Knoblauchzehen
- 12 kleine, speckige 🐑 Erdäpfel mit Schale (gut gewaschen)
- ca. 0,2 l Bratensaft
- Lavendelzweige zum Garnieren

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

Zubereitung:

Olivenöl mit Lavendel vermischen und die Lammkronen beidseitig damit bestreichen. Bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 3-4 Stunden marinieren, oder über Nacht im Kühlschrank. Lammkronen salzen und pfeffern. Mit den Knoblauchzehen und Erdäpfeln im vorgeheiztem Rohr bei ca. 200°C etwa 6 Minuten braten. Die Lammkronen herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5-10 Minuten rasten lassen. Die Erdäpfeln mit Bratensaft untergießen und im Rohr weichschmoren. Lammkronen aufschneiden, mit den Erdäpfeln anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit Lavendel garnieren.

🍴 Als Beilage empfehlen wir Ratatouille.



Gebackene Lammschnitzel nach Wiener Art

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 🐑 Lammschnitzel vom Schlögel à 8 dag
- Salz, Pfeffer
- Dijonsenf
- glattes 🐑 Mehl
- 2 🐑 Eier
- 🐑 Semmelbrösel
- 🐑 Öl

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

Zubereitung:

Lammschnitzel zwischen einer starken Plastikfolie nicht zu dünn ausklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Senf bestreichen. Mit Mehl, Eiern und Bröseln panieren, in heißem Öl backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

🍴 Als Beilage empfehlen wir Erdäpfel-Vogelersalat.

TIPP:

Besonders fein schmeckt das Gebackene, wenn statt der Semmelbrösel fein geriebene Weißbrot- oder Toastbrotbrösel ohne Rinde verwendet werden. Die richtige Backtemperatur entscheidet über das Ergebnis. Ist sie zu niedrig, saugt sich das Backgut mit Fett voll. Ist sie zu hoch, ist die Panier schon braun, ehe das Fleisch im Inneren gar ist.





Lammripplerl mit Thymian-Pfeffermarinade

Zutaten für 4 Portionen:

- ca. 1,2 kg 🍖 Lammbrust
- Salz
- 1 EL geschroteter, schwarzer 🍌 Pfeffer
- 1 KL zerdrückte, grüne Pfefferkörner
- 3 🌿 Thymianzweige
- ca. 500 ml 🍷 Weißwein
- 4 EL 🍷 Olivenöl
- 2 kleine, rote 🍌 Zwiebeln
- 4 🍌 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNGSZEIT: 80 Minuten



Zubereitung:

Lammbrust in Ripperl schneiden und in einer Schüssel mit Pfeffer, Thymianzweigen, Weißwein, Olivenöl, Zwiebeln (geviertelt) und Knoblauchzehen (halbiert) vermischen – zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen (das Fleisch öfters wenden). Die Ripperl mit der Marinade in einen Römertopf geben, salzen und zugedeckt im Rohr bei ca. 190°C etwa 1 Stunde weichschmoren. Ripperl mit dem Saft anrichten und mit Thymian garnieren.

🍴 Als Beilage empfehlen wir Olivenbrot.



Lammfilet mit pikantem Kürbisgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 🍖 Lammrückenfilet á ca. 150g
- Salz & Pfeffer
- 1 🌿 Thymianzweig
- 1 🌿 Rosmarinzweig
- 2 🍌 Knoblauchzehen
- 3 EL 🍷 Olivenöl

Für das Kürbisgemüse:

- 500 g geschälter, entkernter 🍌 Kürbis
- Salz & Pfeffer
- 1 🌿 Thymianzweig
- 1 🌿 Ysopzweig
- 1 EL 🍌 Rohrohrzucker
- 1 EL 🍷 Sonnenblumenöl
- 1 🍌 Zwiebel
- 1 Spritzer weißer 🍷 Balsamicol

ZUBEREITUNGSZEIT: 80 Minuten

Zubereitung:

Die Lammrückenfilets salzen, pfeffern und in Olivenöl mit zerdrückten Knoblauchzehen, Thymian- und Rosmarinzweigen beidseitig braten. Danach kurz rasten lassen und den Kürbis in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Kristallzucker in Pflanzenöl leicht karamellisieren und dann die Kürbiswürfel, Zwiebel, Ysopzweige und Thymian beimengen. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico ablöschen. Eventuell mit etwas Wasser untergießen. Das Fleisch schmoren lassen bis es bissfest ist. Nach dem Abschmecken das Lamm in Filets schneiden und mit dem Kürbisgemüse anrichten. Zuletzt mit etwas Bratöl beträufeln und mit Thymian und Ysop garnieren.

🍴 Als Beilage empfehlen wir kleine Braterdäpfel.



Lammrücken mit Kräuterkruste

Zutaten für 4-6 Portionen:

1,5 kg Lammrücken mit Knochen
 Rosmarinzweiglein
 Fett zum Braten
 Salz, Pfeffer

Kräuterkruste:

10 dag Butter
 15 dag Brösel
 1 Eidotter
 3 EL Kräuter (Salbei, Rosmarin, Thymian, Estragon, Minze, Petersilie), fein gehackt
 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde

Zubereitung:

Für die Kruste wird die Butter zunächst schaumig gerührt. Danach werden Dotter, Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer untergemengt. Die Brösel einkneten und die Masse ziehen lassen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Fett rundum gut anbraten. Braten mit dem Rosmarinzweiglein in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 40 Minuten braten.

Das gebratene Fleisch mit der Kräutermasse dick bestreichen und fest andrücken. Bei extremer Oberhitze kurz knusprig überbacken. Die Bratenrückstand mit Wasser lösen, etwas einkochen und abseihen. Zuletzt das Fleisch einige Minuten rasten lassen und dann tranchieren.

Als Beilage empfehlen wir weiße Bohnen und gebratenes Erdäpfelgratin.

TIPP:

Die Knochen vom Lammrücken beim Fleischer einhacken lassen.
 Das Fleisch sollte im Kern rosa bleiben. Am besten verwenden Sie ein Bratenthermometer.



Lammgulasch

Zutaten für 4 Portionen:

75 dag Lammfleisch (Stelze, Schulter)
 75 dag Zwiebeln
 10 dag Schmalz
 30 dag Paradeiser
 2 Knoblauchzehen
 1 TL Kümmel
 1/8l Rotwein
 Salz
 Zitronenschale
 1 TL Thymian
 2 EL süßes Paprikapulver
 1 EL scharfes Paprikapulver

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 1/2 Stunden



Zubereitung:

Zunächst wird das Fleisch in mundgerechte Stücke geschnitten. Die Zwiebeln werden fein gehackt und im Fett glasig gedünstet. Dann das Fleisch dazugeben und anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Paprika einstreuen und sofort die gehäuteten, geschnittenen Paradeiser hinzufügen. Zuletzt die übrigen Gewürze zugeben, mit Wein ablöschen und bei niedriger Hitze gar dünsten.


Als Beilage empfehlen wir Salzerdäpfel und Semmelknödel oder Semmeln.




Lammfleisch-Sülzchen mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

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

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

1  Knoblauchzehe

je 1 kleines Zweiglein  Thymian und  Majoran

6 Blatt Gelatine

1/4 l klare Suppe

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

AUSKÜHLZEIT: ca. 6 Stunden

Zubereitung:

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Die Suppe in einem Topf erhitzen und das gekochte, würfelig geschnittene Fleisch dazugeben.

Das gewürfelte, zuvor bissfest gekochte, Mischgemüse dazugeben und mit den gerebelten Kräutern und der fein gehackten Knoblauchzehe verfeinern.

Die eingeweichten Gelatineblätter gut ausdrücken und in der erwärmten Suppe unter ständigem Rühren vollständig auflösen. Eine Form mit Klarsichtfolie auslegen und die Fleisch- und Gemüsewürfel darin gleichmäßig verteilen. Mit der Suppe aufgießen und mit Folie abdecken.

Kalt stellen und vollständig erstarren lassen. Dann Sulz vorsichtig aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie abziehen. Sulz in fingerdicke Scheiben schneiden und mit marinierten frischen Blattsalaten der Saison und gekochten Eiern anrichten.

TIPP: Für die Einlage kann man zusätzlich gekochte Lammzungen- und Pilzstückchen verwenden.



**Mehr online-Info
und Rezepte unter:**

www.janaturlich.at
blog.janaturlich.at
www.facebook.at/bio.janaturlich
www.twitter.com/ja_natuerlich
www.youtube.com/janaturlich2008
instagram.com/ja_natuerlich



*Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.*

Ja! Natürlich Servicetelefon: 02236/600-6950
www.janaturlich.at

Impressum – 2013:

*Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf*

Mit freundlicher Unterstützung von



www.ama.at

Exklusiv bei:

