



aus biologischer  
Landwirtschaft



# Köstliche Junglammrezepte einfach zum Nachkochen



**MERKUR**



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

**Rezepte**

|   |    |
|---|----|
| Warmer Lammsalat                        | 8  |
| Lammfleisch mit feurigem Wokgemüse      | 9  |
| Lammgulasch                             | 10 |
| Gegrillte Lammkoteletts                 | 11 |
| Lammragout mit Gemüse                   | 12 |
| Lammschlögel nach Bergbauernart         | 13 |
| Gebackene Kräuterschnitzel              | 14 |
| Junglamm im Wok mit Chiligemüse         | 15 |
| Lammrücken mit Kräuterkruste            | 16 |
| Gebackene Lammschnitzel nach Wiener Art | 17 |
| Lammfleisch-Sülzchen mit Gemüse         | 18 |



*Ein strahlender Tag am Land – saftige Weiden und bunte Blumenwiesen, kristallklares Wasser aus Bächen und Quellen, blauer Himmel, Sonnenschein und viel frische Luft – für viele von uns ein Wunschtraum. Für Bio-Schafe und Bio-Lämmer ist es die vertraute Umwelt, in der sie sich prächtig entwickeln können. Diese artgerechte Haltung erkennt man auch in der Qualität des Fleisches.*

*Das Bio-Junglammfleisch 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 im Familienverbund

*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 Ihresgleichen 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 und Klee, meist von den hofeigenen Weiden gefüttert. Dazu gibt es verschiedene Bio-Getreidesorten. Natürlich darf der wichtige Salzleckstein nie fehlen. 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. Im Alter von fünf Monaten sind die Tiere schlachtreif. Dann hat das Bio-Fleisch 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 gemahnendes Aroma, das bei Feinschmecker sehr begehrt ist. Fleisch ohne Marmorierung wird beim Garen leicht trocken und kraftlos, es ist ein Zeichen für zu schnell gewachsene Tiere.*

# 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 Geschnetzeltes für Sautees geschnitten.

## Schulter

Dieses Universalstück bietet vielfältigste Möglichkeiten der Zubereitung. Das Fleisch ist mager, jedoch etwas „kompakter“ als das Fleisch des Schlögels. 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 Schlögel (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 Schlögel

Fleisch aus dem Schlögel ist äußerst mager, nahezu sehnenfrei und sehr feinfasrig. Steaks können mit oder ohne Knochen geschnitten werden. Aus den ausgelösten Schlögel-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

### Für 4 Personen

Marinierzeit: 3 Stunden  
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

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  
1/16 l Limettensaft  
1 EL Zucker  
5 EL Sojasauce  
4 EL frische Minzeblätter, gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt

- 1) 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 zudecken und im Kühlschrank ca. 3 Stunden marinieren.
- 2) Die Zuckerschoten kurz kochen, bis sie knackig weich sind, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und sofort wieder abgießen.
- 3) In einer Schale alle Zutaten für das Dressing gut vermischen.
- 4) 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.
- 5) Fleisch, Zuckerschoten, Nudeln, Paprika, Gurke und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.



## Lammfleisch mit feurigem Wokgemüse

### Für 4 Personen

Marinierzeit: ca. 2 Stunden  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

50 dag Lammfleisch (Schlögel)  
1 roter Paprika  
1 grüner Paprika  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
8 dag Bohnensprossen  
1/2 Brokkoli  
Salz, Pfeffer  
1 EL Ingwer, frisch gerieben  
Sojasauce  
1 Chilischote  
etwas Sesamöl

- 1) Fleisch in feine Streifen schneiden und einige Zeit lang mit der halben Chilischote im Öl marinieren.
- 2) Öl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise rasch anbraten, herausnehmen und warm stellen.
- 3) In Streifen geschnittene Paprika, Zwiebel, Karotte, zerkleinerten Brokkoli und Bohnensprossen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4) Fleisch untermischen und mit geriebenem frischem Ingwer, der fein gehackten restlichen Chilischote und einigen Spritzern Sojasauce verfeinern.



## Lammgulasch

### 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

75 dag Lammfleisch (Stelze, Schulter)

75 dag Zwiebeln

10 dag Schmalz

30 dag Paradeiser

2 Knoblauchzehen

1 TL Kümmel

1/8 l Rotwein

Salz

Zitronenschale

1 TL Thymian

2 EL süßes Paprikapulver

1 EL scharfes Paprikapulver

- 1) Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln fein hacken und im Fett glasig dünsten. Das Fleisch dazugeben und anbraten.
- 2) Pfanne vom Herd ziehen, Paprika einstreuen und sofort die gehäuteten, geschnittenen Paradeiser zufügen.
- 3) Die übrigen Gewürze zugeben, mit Wein ablöschen und bei niedriger Hitze gar dünsten.

Beilagenempfehlung: Salzerdäpfel und Semmelknödel oder Semmeln.



## Gegrillte Lammkoteletts

mit Kräutern mariniert

### 4 Portionen

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Zubereitungszeit: 10 Minuten

8 Lammkoteletts

1/8 l Olivenöl

4 Knoblauchzehen

1 EL Kräutermischung aus Oregano,

Rosmarin, Thymian und Basilikum

Salz, Pfeffer

- 1) Die Knoblauchzehen klein hacken und mit den fein gehackten Kräutern und dem Öl vermischen. Die Koteletts für ca. 2 Stunden in diese Marinade legen, mehrmals wenden. In einer Pfanne oder auf dem Grill jeweils auf einer Seite ca. 2 Minuten grillen. Danach leicht salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Beilagenempfehlung: Erdäpfel und frisches Gemüse der Saison.

**Tipp:** Verwenden Sie nach Möglichkeit frische Kräuter, sie sind viel aromatischer als getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter.



## Lammragout mit Gemüse

### 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

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

- 1) Fleisch in Würfel schneiden, Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke teilen.
- 2) Fett erhitzen, Fleischstücke darin kräftig anbraten, salzen und pfeffern, Paradeiser kurz mitbraten, das restliche Gemüse zufügen und einige Minuten mitbraten. Mit Suppe aufgießen, Rosmarinzwieglein einlegen und alles 30 Minuten dünsten, dabei nach Bedarf Suppe zugießen.
- 3) Vor dem Servieren Oliven und gehackte Kräuter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Lammschlägel nach Bergbauernart

### 6 Portionen

Marinierzeit: ca. 3 Stunden

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

1 Lammschlägel ausgelöst (ca. 1,5 kg)  
Öl (Butterschmalz)  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
5 Wacholderbeeren  
1/2 l klare Suppe  
1 kg speckige Erdäpfel  
1 TL Kümmel  
4 Karotten  
1 Sellerieknolle  
15 dag Speck  
Salz, Pfeffer

- 1) Fleisch mit Öl, Kümmel, Knoblauch und Wacholderbeeren gut einreiben und einige Stunden ziehen lassen.
- 2) Den Braten salzen und pfeffern. In einer Bratpfanne Fett erhitzen, auf allen Seiten rasch anbraten und dann im Rohr bei 200° C ca. 60 Minuten braten.
- 3) Die geschnittenen Karotten, Sellerie und den gewürfelten Speck beimengen, mit Suppe aufgießen und mitdünsten.
- 4) Die, in dicke Scheiben geschnittenen, Erdäpfel ca. 20 Minuten mitbraten.

Beilagenempfehlung: warmer Krautsalat mit Speckwürfeln.

**Tipp:** Günstig, wenn Gäste kommen, da Fleisch und Beilage in einem Arbeitsgang zubereitet werden!



## Gebackene Kräuterschnitzel mit Balsamicogemüse

**4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

4 Lammchnitzel à 15 dag  
10 dag handwarme Butter  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
je 2 EL Schnittlauch, Petersilie und Minze  
Eier, Mehl und Brösel  
Butterschmalz (Öl) zum Backen

je 1 roter, gelber, grüner Paprika  
1 mittelgroßer Zucchini  
1 Aubergine  
2 Knoblauchzehen  
Balsamicoessig, je nach Geschmack  
Salz, Zucker  
Olivenöl

- 1) Schnitzel vorsichtig dünn plattieren. Butter mit Knoblauch und fein gehackten Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken.
- 2) Schnitzel mit Kräuterbutter bestreichen, zusammenklappen und verschließen. Gefüllte Schnitzel mit Mehl, Eiern und Bröseln panieren und im heißen Fett goldgelb ausbacken.

**Tipp:** Die optimale Temperatur (150° C) ist dann erreicht, wenn kleine Bläschen aufsteigen, sobald man das Schnitzel ins Öl taucht. Gegen Ende der Backzeit die Temperatur von ca. 150° C auf ca. 180° C erhöhen, so wird die Panier schön knusprig.

- 3) Gemüse waschen, Paprika entkernen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Gemüse mit Knoblauch kurz durchschwenken, mit Balsamicoessig ablöschen, mit Salz und Zucker abschmecken.
- 4) Schnitzel mit lauwarmem Balsamicogemüse anrichten und servieren.



## Junglamm im Wok mit Chiligemüse

**4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

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. 1/16 l Sojasauce  
1 kleine Chilischote  
3 dag Ingwerwurzel, gerieben  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Petersilienblätter oder frischen Koriander  
Salz, Pfeffer

- 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 nach einander in den Wok geben und bissfest dünsten.

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

- 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 einige Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** 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.



## Lammrücken mit Kräuterkruste

### 4-6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

1,5 kg Lammrücken (Sattel) 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

- 1) Für die Kruste Butter schaumig rühren, Dotter, Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer untermengen. Brösel einkneten und die Masse ziehen lassen.
- 2) 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.
- 3) Fleisch mit der Kräutermasse dick bestreichen und diese fest andrücken. Bei extremer Oberhitze kurz knusprig überbacken.
- 4) Bratenrückstand mit Wasser lösen, etwas einkochen und abseihen. Fleisch einige Minuten rasten lassen und dann tranchieren.

Beilagenempfehlung: weiße Bohnen und gebratenes Erdäpfelgratin.

**Tipp:** Die Knochen vom Lammrücken beim Fleisch einhacken lassen.

**Tipp:** Das Fleisch sollte im Kern rosa bleiben. Am besten verwenden Sie ein Bratenthermometer.



## Gebackene Lammschnitzel nach Wiener Art

### 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

8 Lammschnitzel vom Schlägel à 8 dag  
Salz, Pfeffer  
Dijonsenf  
glattes Mehl  
2 Eier  
Semmelbrösel  
Öl

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

Beilagenempfehlung: Erdäpfel-Vogerlsalat.

**Tipp:** Besonders fein schmeckt das Gebackene, wenn statt der Semmelbrösel fein geriebene Weißbrot- oder Toastbrotbrösel ohne Rinde verwendet werden.

**Tipp:** 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.

# Lammfleisch-Sülzchen mit Gemüse

## 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Auskühlzeit: ca. 6 Stunden

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

- 1) Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- 2) Die Suppe in einem Topf erhitzen und das gekochte, würfelig geschnittene Fleisch dazugeben.
- 3) Das gewürfelte, zuvor bissfest gekochte, Mischgemüse dazugeben und mit den gerebelten Kräutern und der fein gehackten Knoblauchzehe verfeinern.

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

- 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 Gemüsegewürfel darin gleichmäßig verteilen. Mit der Suppe aufgießen und mit Folie abdecken.
- 6) Kalt stellen und vollständig erstarren lassen. Dann Sulz vorsichtig aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie abziehen.
- 7) Sulz in fingerdicke Scheiben schneiden und mit marinierten frischen Blattsalaten der Saison und gekochten Eiern anrichten.





[www.janatuerlich.at](http://www.janatuerlich.at)



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

**Ja! Natürlich Servicetelefon: 02236/600-6950**  
**[www.janatuerlich.at](http://www.janatuerlich.at), [www.makingofjanatuerlich.at](http://www.makingofjanatuerlich.at)**

*Impressum – 2009:*

*Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte G.m.b.H*

*Industriezentrum Niederösterreich Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf*

*Mit freundlicher Unterstützung der Agrarmarkt Austria Marketing G.m.b.H., [www.ama.at](http://www.ama.at)*

Exklusiv bei

**MERKUR**