

LAMMFLEISCH – MEHR ALS NUR DAS NIERSTÜCK

Ob Gigot, Ragout oder Racks: Lammfleisch ist sehr vielseitig verwendbar und kann auf ganz verschiedene Arten zubereitet werden. Auch dass Lamm «böckelt», ist nur ein Vorurteil: Wenn du unsere Tipps beherzigst, mundet dir jedes Lammgericht.

Schweizer Lammfleisch kennt zwei saisonale Höhepunkte: Im Frühling und im Frühherbst ist das Angebot am grössten. Das hat ganz direkt mit der Schafhaltung und ihren natürlichen Kreisläufen zu tun. Die meisten Lämmer kommen in der Schweiz zwischen Dezember und März zur Welt. Kurz vor Ostern sind dann bereits Racks und Keulen vom Milchlamm erhältlich. Verbringen die Lämmer die Sommermonate im Freien, werden sie im September und Oktober geschlachtet. Etwa die Hälfte sind Alplämmer.

Hals

Lammfleisch vom Hals ist stark marmoriert. Sein Fettanteil ist also entsprechend hoch. Damit eignet sich dieser Teil des Lamms ideal für Schmorgerichte wie Eintopf oder Ragout. Aber auch für besonders aromatisches Hackfleisch ist Hals eine gute Wahl.

Schulter

Ein preiswerteres Stück ist die Lammschulter. Sie enthält weniger Fett als Hals oder Brust. Zu einem Braten gerollt, als Wurst oder Charcuterie, aber auch als Voressen oder Gulasch ist die Schulter überraschend vielseitig verwendbar.

Koteletts

Lammkoteletts werden einzeln geschnitten oder zusammenhängend als Racks angeboten. Sie können in der Pfanne kurzgebraten oder grilliert werden. Die Fettschicht bringt viel Aromatik ins Spiel. Wenn überhaupt, solltest du sie erst nach dem Braten wegschneiden – sie schützt das Fleisch vor dem Austrocknen.

Brust

Die Brust ist langfaserig und von Fettschichten durchzogen. Der Brustspitz wird oft als ganzes Stück abgetrennt und zum Beispiel grilliert. Lammbrust wird aber auch gerne zu Ragout und Eintopf verarbeitet.

Nierstück

Die wertvollste Partie des Lammes ist das Lammrückenfilet oder Nierstück. Sein Fleisch ist mager, kurzfasrig und sehr zart. Es wird am besten kurzgebraten oder auf den heissen Grill gelegt. Perfekt rosa – also «à point» – ist das Nierstück, wenn das Fleischthermometer 60 °C anzeigt.

Gigot

Die Hinterkeule des Lammes bezeichnen wir als Gigot. Sie wird mit oder ohne Knochen angeboten und kann am Stück oder zu Steaks geschnitten zubereitet werden. Der Knochen hält das Fleisch beim Braten zusammen und verleiht ihm erst noch extraviel Geschmack. Gewürfelt eignet sich Lammgigot auch bestens für Fleischfondues.

Haxe

Das Fleisch der Lammhaxe schmeckt kräftig und aromatisch. Du kannst sie am Stück im Ofen braten oder schmoren. Durch ihren hohen Anteil an Bindegewebe ist die Haxe auch geeignet, um daraus Fonds oder Saucen herzustellen.

Ein überholtes Vorurteil

Oft hört man das Wort «böckeln» in Verbindung mit Lammfleisch. Fakt ist, Lammfleisch hat seinen Eigengeschmack, wie Rind- und Schweinefleisch übrigens auch. Verstärkt wird dieser Eigengeschmack immer über das Fett. Ein weiterer Faktor ist das Alter. Je älter ein Tier, desto intensiver wird der Geschmack des Fleisches und eben auch des Fettes. In der Schweiz kommt aber sehr selten Fleisch von älteren Tieren in den Verkauf.

Tipps zum Geschmack

Wenn du den kräftigen Eigengeschmack von Lammfleisch mildern möchtest, kannst du einfach das Fett wegschneiden. Willst du das Fleisch braten oder grillieren, entfernst du die Fettschicht besser erst danach – sie schützt das Fleisch vor dem Austrocknen. Ein Lammragout kannst du erkalten lassen und das gestockte Fett auf der Oberfläche abschöpfen.

Nährwerte

Schweizer Lammfleisch ist ein wertvoller Eiweisslieferant. Die Proteine können von unserem Körper besonders gut aufgenommen werden, da sie alle essenziellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis zueinander enthalten. Darüber hinaus ist das Fleisch auch eine gute Eisen- und Zinkquelle und reich an Vitamin B. Der Fettanteil ist je nach Fleischstück ganz unterschiedlich. Mehr als die Hälfte des Fetts besteht aus einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese können von unserem Körper nicht selbst gebildet und müssen über die Nahrung zugeführt werden.