



## Tipps für die Lammzubereitung

Lammfleisch ist lecker und einfach zuzubereiten. Das ist die Kernbotschaft der Wirtschaftsverbände für Lammfleisch AHDB aus Großbritannien, Bord Bia aus Irland und Interbev aus Frankreich. In einer von der Europäischen Union unterstützten Aufklärungs- und Werbekampagne wollen die Verbände nun Verbraucher im Alter von 25 bis 45 Jahren in Belgien, Großbritannien, Frankreich, Irland, Dänemark und Deutschland für Lamm begeistern und ihnen den unkomplizierten Umgang mit dem Fleisch näherbringen mit vielen, einfach nachzukochenden Rezepten. Und mit ein paar Tipps und Tricks, die das Kochen mit Lammfleisch erleichtern.

Pressekontakt:  
HETTENBACH GMBH & CO KG  
Frau Sabrina Schäfer  
Bereich Public Relations  
Telefon 07131 / 7930-103  
E-Mail [presse@lammleckerlos.de](mailto:presse@lammleckerlos.de)

### In der Kürze liegt die Würze

So wird in der Kampagne empfohlen, Lammfleisch nicht zu lange zu braten, zu grillen oder zu schmoren. Es verliert sonst seinen aromatischen Geschmack und kann trocken werden. Das Fleisch sollte innen immer leicht rosa sein. Auch beim Kochen und Schmoren. Das volle Aroma entfaltet Lammfleisch, wenn es bei geringer Hitze schonend gekocht oder geschmort und so gleichmäßig gegart wird. Knochen und Sehnen, die bei der Zubereitung von Lammfleisch entfernt werden, sind eine ideale Grundlage für Soßen, Suppen und Fonds.

### Fett entfaltet das Aroma

Die Fettschicht bei Lammrücken, Halsfleisch, Lammhaxe oder -schulter wird vor der Zubereitung rautenförmig eingeschnitten. So können die Gewürze besser in das Fleisch eindringen und es wird aromatischer. Ideal zum Grillen sind Koteletts aus dem Rücken, Rippenfleisch aus der Lammb Brust oder Beinscheiben aus der Haxe, wenn sie gleichmäßig mit Fett durchzogen sind. So bleibt das Fleisch schön saftig. Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass vor der Zubereitung von Lammfleisch nicht das ganze Fett im Fleisch entfernt wird. Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger und entfaltet die Aromen. Damit sich Lammkoteletts in der Pfanne nicht wölben, wird der Fettrand in Abständen von zwei Zentimetern eingeschnitten.

### Vor dem Grillen marinieren

Beim Grillen sollte Folgendes beachtet werden. Dicke Stücke dürfen nicht zu nah an der Hitzequelle gegart werden. Hier besteht das Risiko, dass sie an der Oberfläche verbrennen, ohne im Innern gar zu werden. Bei Lammfleisch fürs Grillen wird empfohlen, es vorher mehrere Stunden in Öl-, Buttermilch- oder Weinmarinade einzulegen. Das Fleisch bekommt dann einen besonders würzigen Geschmack. Je länger das Fleisch mariniert wird, desto zarter und aromatischer wird es. Besser noch ist es, das Fleisch bereits am Vortag einzulegen und die Marinade von Zeit zu Zeit umzurühren. 30 Minuten vor der Zubereitung sollte das marinierte Fleisch aus dem Kühlschrank genommen werden.



### **Vorm Zubereiten langsam auftauen**

Im Kühlschrank ist Lammfleisch im untersten Fach in der Originalverpackung zu lagern. Auf keinen Fall dürfen Aluminiumfolie oder hermetisch abgeschlossene Behälter verwendet werden. Derartige Verpackungen verändern Farbe und Geruch des Fleisches. Tiefgefrorenes Lammfleisch muss langsam über Nacht im Kühlschrank auftauen. Es darf nicht bei Umgebungstemperatur aufgetaut werden. Der damit verbundene Temperaturschock verändert die Fleischqualität und den Geschmack. Aufgetautes oder gelagertes Lammfleisch aus dem Kühlschrank sollte gut eine halbe Stunde vor der Zubereitung in Umgebungstemperatur ruhen.

### **Pfiff mit Kräutern und Füllungen**

Bei der Zubereitung ist darauf zu achten, Lammfleisch erst beim Servieren zu salzen. Lammkoteletts sollten kurz scharf und dann schwächer angebraten werden. Durch das kurze scharfe Anbraten behält das Fleisch seinen gesamten Saft. Lammfleisch schmeckt am besten mit aromatischen Kräutern. Als Beilage passen im Ofen gebackene Kartoffeln und junges Gartengemüse, aber auch süße Produkte, wie Honig, Backpflaumen oder Aprikosen. Einen besonderen Geschmack verleihen Füllungen wie beispielsweise mit Kompositionen aus Zutaten wie Spinat, Wurstbrät, Speck, gekochtem Reis, Mandeln, Pinienkernen, Birnen, Kräutern, Zitronenschalen oder Lauchzwiebeln.

Anzahl Zeichen mit Leerzeichen: 3.945

Entspricht ca. 99 Zeilen einer üblichen Textspalte mit 40 Anschlägen

### **Kontakt**

Hettenbach GmbH & Co. KG  
Sabrina Schäfer  
Bereich Public Relations  
Werderstraße 134  
74074 Heilbronn  
+49 7131-7930-103  
presse@lammleckerlos.de

Pressekontakt:  
HETTENBACH GMBH & CO KG  
Frau Sabrina Schäfer  
Bereich Public Relations  
Telefon 07131 / 7930-103  
E-Mail presse@lammleckerlos.de