



*Lammfleisch vom
Rauwolligen
Pommerschen
Landschaf*

Michael Ruhnau
Zum Brook 1, 27412 Bülstedt
Telefon: 0 42 83 / 61 02
m-ruhnau@t-online.de



Lammfleisch aus natürlicher Aufzucht

Die Lämmer meiner Schafe werden im Frühjahr geboren und verbringen ihr Leben von Geburt an auf der Weide. Ihre Nahrung besteht ausschließlich aus der Milch der Mutterschafe und den Gräsern und Kräutern, die auf der Weide wachsen. Die Weiden werden weder mit Kunstdünger gedüngt, noch wende ich irgendwelche Pestizide an. Die Lämmer bekommen keinerlei Mastfutter, sondern allenfalls etwas Heu von den eigenen Wiesen und ein wenig Gerste, wenn das Gras im Herbst knapper wird. Mit diesem Futter wachsen die Tiere langsam und natürlich heran. Das Resultat ist zartes und wohlschmeckendes Lammfleisch.

Das Rauwollige Pommersche Landschaf

Anders als die Schafe der modernen Intensivrassen sind die Pommerschen Landschafe nicht auf Muskelfülle und schnelle Gewichtszunahmen gezüchtet. Als Vertreter einer sehr alten Rasse aus dem Ostseeraum sind sie genügsam und wetterhart, so dass sie das ganze Jahr im Freien gehalten werden können. Zwar setzen Pommernlämmer weniger Fleisch an als die Lämmer moderner Intensivrassen, dafür zeichnet es sich durch eine besondere Qualität und hervorragenden Geschmack aus. Bereits in den Zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts wurde das Fleisch der Pommernlämmer von den Badegästen der Insel Rügen geschätzt.



Tipps zur Verwendung der einzelnen Teilstücke

Die Keule – ist ein schöner Braten, der sich am besten in gemütlicher Runde mit Freunden verspeisen lässt.

Die Schulter – ist etwas stärker durchwachsen und lässt sich ebenso wie die Keule verwenden.

Ein oder zwei Nackenstücke – lassen sich ebenfalls braten oder, ausgelöst und in Würfel geschnitten, für Currys und andere Schmorgerichte verwenden.

Ein Rückenstück – wird meist im Ganzen gebraten, beispielsweise mit einer Kräuterkruste. Zu einer Lammhälfte gehört entweder das vordere Rückenstück (Kotelettstück) oder der hintere Rücken (Lammsattel oder Lende). Die Rückenstücke lassen sich auch in Koteletts teilen, die beim Pommernlamm allerdings recht klein ausfallen.

Die Haxen – sind wieder ideal zum Schmoren

Die bis jetzt genannten Teile machen etwa zwei Drittel des Gewichts aus. Das letzte Drittel entfällt auf

Rippen-, Brust und Beinstücke sowie die *Bauchlappen*. Diese Teile eignen sich für köstliche Eintöpfe oder Suppen. Lammrippen werden auch gern auf den Grill gelegt. Werden die Knochen ausgelöst, so lassen sich diese Partien mit dem Fleischwolf zu Lammhack verarbeiten.

Leber, Herz und Nieren gehören auf Wunsch ebenfalls dazu. Die Leber ist kurzgebraten mit Äpfeln und Zwiebeln sehr zu empfehlen, lässt sich aber ebenso für Terrinen oder Pasteten verwenden. Das Herz lässt sich zu einem leckeren Ragout verarbeiten, das ausgezeichnet zu Nudeln oder Reis schmeckt. Auch die Nieren ergeben als Ragout eine delikate Vorspeise

Viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!

Lammragout Forestière

für 4 Personen

1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, 700 g Lammfleisch aus der Schulter oder aus dem Nacken, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian, 3 EL Mehl, 200 ml kräftiger Rotwein (z. B. Cotes du Rhone oder Cotes du Ventoux), 1 Lorbeerblatt, 600 ml Lammbrühe (Rezept siehe unten), 200 g gemischte Pilze (ersatzweise Champignons und einige getrocknete Steinpilze), 1 EL gehackte Schalotten, 2 EL Butter, 1 EL gehackte Petersilie oder Kerbel

- Die geschälte Zwiebel und das geputzte Suppengrün in Würfel schneiden. Das Fleisch ebenfalls würfeln, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Das Gemüse hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.
- Den abgezogenen Knoblauch fein hacken, 2/3 davon mit dem Tomatenmark und den Kräutern zum Fleisch geben und 3 Minuten unter Rühren zusammen erhitzen. Danach das Mehl darüber stäuben, noch einmal gut durchrühren und mit dem Wein ablöschen. Das Lorbeerblatt und die Lammbrühe dazugeben, den Topf abdecken und alles bei gelinder Hitze 1 Stunde lang schmoren.
- Die Schalotten in der Butter glasig werden lassen. Die Pilze putzen und je nach Größe klein schneiden (getrocknete Steinpilze vorher einweichen), zusammen mit dem restlichen Knoblauch zu den Schalotten geben (das Einweichwasser der Steinpilze mitverwenden) und 5 Minuten dünsten.
- Das Fleisch aus der Schmorflüssigkeit heben und in einer Schüssel warm stellen. Den Schmorsud pürieren und über das Fleisch geben. Die Pilze darüber geben und mit Petersilie oder Kerbel bestreuen. Dazu passen Bandnudeln, in Butter geschwenkt.



Lammschulter mit Rosmarin

für 4 - 6 Personen

eine Lammschulter, 2 EL Olivenöl, 150ml trockener Weißwein, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 3 - 4 Zweige möglichst frischer Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Weißweinessig

- Das Fleisch von den Knochen lösen und in 4 cm große Würfel schneiden.
- Die Fleischwürfel in Olivenöl in einem gusseisernen Topf rundherum leicht anbraten, den Wein hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
- Die Rosmarinblättchen von den Stängeln streifen und fein hacken. Zusammen mit dem Knoblauch und dem Essig im Mörser zerreiben (Alternativ mit dem Pürierstab des Handmixers zerkleinern).
- Diese Mischung über das Fleisch geben und das Ganze auf gelindem Feuer noch einmal 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend reduziert ist (ggf. die Hitzezufuhr bei geöffnetem Topf erhöhen).
- Das Ganze noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken und zusammen mit Kartoffelgratin servieren.



Tipp

Statt der Schulter können für dieses Rezept auch Nackenstücke verwendet werden.



Lammcurry mit Zwiebeln

für 6 Personen

1/8 l Pflanzenöl, 2 EL feingehackter Knoblauch, 3 EL geriebene frische Ingwerwurzel, 2 Tl Kurkuma, 1 Tl Cayennepfeffer nach Belieben, 900g in Würfel geschnittenes Lammfleisch aus der Schulter oder vom Nacken, Salz, 2 große Gemüsezwiebeln (etwa 900g), geschält und in Ringe geschnitten

- Öl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbräunen. Kurkuma und Cayennepfeffer hinzufügen und 10 Sekunden unter kräftigem Rühren mitrösten.
- Das Fleisch dazugeben und alles gut vermischen. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und das Fleisch im eigenen Saft 15 Minuten schmoren lassen (evtl. etwas Flüssigkeit zufügen). Dabei öfter umrühren, damit nichts anbrennt.
- Salz und ½ l heißes Wasser (besser Lammbürhe, Rezept siehe unten) zugeben, umrühren und zugedeckt weiter köcheln lassen, bis das Fleisch sehr weich ist und die Flüssigkeit zu einer sehr dicken Sauce reduziert ist (etwa 1 - 1 ½ Stunden).
- Die Zwiebeln untermischen. Die Hitzezufuhr stark erhöhen, damit sich Dampf bildet, dann die Hitze reduzieren. Die Zwiebeln ohne Umrühren bei geschlossenem Deckel solange dämpfen, bis sie glasig aber nicht völlig weich sind.
- Abschmecken und servieren. Als Beilage Brot reichen.



Tipp

Wer's gemüsig mag, folgt dem indischen Namen des Rezeptes, der übersetzt soviel wie „Fleisch mit zweimal soviel Zwiebeln“ bedeutet, und verdoppelt die Menge der Zwiebeln.



Lammcurry mit Quitten

für 4 Personen

600 - 800 g Lammfleisch aus der Schulter oder vom Nacken, 40 g Butterschmalz, Salz, 1 EL Mehl, 1 - 2 EL Currypulver (je nach Schärfe), 100 ml Weißwein (z. B. ein Chardonnay oder Grauburgunder), 500 ml Lammbürhe (Rezept siehe unten), 3 - 4 rote Paprikaschoten, 600 - 800g Quitten, 30 g Zucker oder Honig, ½ Tl Kreuzkümmel, 50 g Korinthen, frisches Korianderkraut oder glatte Petersilie

- Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und würfeln.
- Das Fleisch in 25 g Butterschmalz scharf von allen Seiten anbraten, salzen, mit Curry und Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen und mit 200 ml Lammbürhe 30 Minuten sanft köcheln lassen.
- Die Peperoni längs aufschneiden, die Kerne entfernen. Die Quitten schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
- Quitten und Peperoni im restlichen Butterschmalz anbraten, mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen.
- Die Quitten-Peperoni-Mischung zum Lammfleisch geben. Korinthen und weitere 300 ml Lammbürhe hinzufügen und das Ganze zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen, dabei hin und wieder umrühren.
- Im offenen Topf bei starker Hitze die Flüssigkeit soweit reduzieren, dass eine dicke Sauce zurückbleibt.
- Mit Koriander oder Petersilie bestreut servieren. Dazu Basmatireis oder Brot reichen.



Lammfleisch mit Kräuterdecke (« Carré d'agneau au persil »)

für 6 Personen

1,5 kg Lammrücken oder -schulter, Butter, 2 Bund Petersilie, 2 EL Semmelbrösel, 5 bis 6 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 2 bis 3 EL Öl

- Lammfleisch im Bräter in der Butter anbraten. Mit Wasser ablöschen und im vorgeheizten Backofen garen.
- Petersilie möglichst fein hacken. Mit den Semmelbröseln mischen. Knoblauchzehen schälen und in die Mischung pressen oder ganz fein gehackt drunter mischen. Öl hinzugeben, so dass die Masse mehr Konsistenz erhält. Salzen und pfeffern.
- Fleisch aus dem Ofen nehmen und dick mit der Kräutermasse bedecken.
- Fleisch wieder in den Backofen, bis der Belag eine goldgelbe Färbung angenommen hat.
- Fleisch warm stellen, Bratenfond falls notwendig mit etwas Wasser loskochen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Dazu passen Tomates au persil (siehe unten) und Kroketten.

Tomates au persil

1 reife, aber feste Tomaten pro Person, 1 Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Semmelbrösel, Pfeffer, Salz

- Tomaten waschen, halbieren und vorsichtig aushöhlen.
- Petersilie fein hacken, Knoblauchzehen schälen und in die Petersilie pressen. Semmelbrösel dazugeben, salzen pfeffern, die Masse gut durchmischen und in die Tomatenhälften füllen.
- Im Backofen ca. 15 Minuten überbacken.



Irish Stew

für 4 Personen

750 g Lammfleisch vom Nacken, 250 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 kleiner Weißkohl, 400 g Kartoffeln, 50g fetter geräucherter Speck (am besten vom Schlachter in hauchdünne Scheiben schneiden lassen), Salz, schwarzer Pfeffer, Kümmel, 1l Lammbrühe (Rezept s. unten)

- Das Lammfleisch in Würfel schneiden
- Die geputzten Möhren, die geschälte Zwiebeln und Kartoffeln sowie den Weißkohl klein schneiden.
- Den Boden eines (am besten gusseisernen) Topfes mit dem Speck auslegen. Das Gemüse abwechselnd mit dem Fleisch in den Topf schichten, dabei jede Schicht würzen.
- Die Brühe darüber gießen und das Ganze im Backofen mindestens eine Stunde lang vor sich hin köcheln lassen.
- Heiß auftragen und mit geröstetem Knoblauchbrot servieren.



Tipp

Wer keinen Kümmel mag, lässt ihn weg oder probiert die „orientalische Variante“, bei der Kümmel durch Kreuzkümmel ersetzt wird. Wer experimentierfreudig ist, fügt zusätzlich geriebenen, frischen Ingwer dazu.



Lammfleischfrikadellen

Beinstücke, Bauchlappen oder Rippenstücke, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Kreuzkümmel, Thymian, Senf (nach Belieben), evtl. etwas Paniermehl

- Das Fleisch von den Knochen schneiden und mit dem Fleischwolf oder der Küchenmaschine zu Hack verarbeiten.
- Die Fleischmasse mit dem Ei, der feingehackten Zwiebel, dem zerdrückten Knoblauch und den Kräutern und Gewürzen verkneten. Fleischbällchen daraus formen (evtl. unter Zuhilfenahme von etwas Paniermehl) und in heißem Olivenöl von beiden Seiten braten.



Tipp

Dazu Bratkartoffeln mit Rosmarin reichen.



Rückenfilet im Blätterteig

für 4 Personen

300 g Blätterteig (tiefgefroren), 800 g Lammrückenfilet, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 200 g Champignons, 2 EL gehackte Schalotten, 2 EL Butter, 100 g süße Sahne, 5 Eigelbe, 1 EL gehackte Petersilie oder Kerbel, etwas Lammfond (Rezept siehe unten)

- Den Blätterteig auftauen. Das Fleisch salzen und pfeffern und in Öl von allen Seiten anbraten.
- Die Champignons putzen und fein würfeln. Die Schalotten in Butter andünsten, bis sie glasig werden. Die Pilze hinzufügen und solange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die Hälfte der Sahne hinzufügen und einkochen lassen.
- Die restliche Sahne mit 4 Eigelben verschlagen und unter die Champignons mischen. Solange rühren und vorsichtig erhitzen, bis die Masse stockt. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie oder Kerbel abschmecken.
- Das Fleisch mit der Pilzmasse einstreichen und in den ausgerollten Blätterteig einwickeln. Die Teigtaschen mit Eigelb einpinseln und im Ofen bei 180 °C 20 Minuten lang backen.
- Für die Sauce den Bratensatz mit etwas Lammfond ablöschen und kurz vor dem Servieren etwas eiskalte Butter unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp

Dazu passen grüne Bohnen, die nach dem Kochen in Olivenöl mit Knoblauch und frischem Basilikum geschwenkt werden.



„Weinende Lammkeule“ (« Gigot qui pleure »)

für 6 Personen

1 kleine Lammkeule, 1,5 kg Kartoffeln, ½ Pfund gestreiften Speck in dünnen Scheiben, 2 Zwiebeln, 1 Karotte, Salz, Pfeffer, Lorbeer, Thymian, 4 Knoblauchzehen

- Schmortopf mit Speck auslegen, Kartoffeln und Karotte schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel in Ringe schneiden.
- Kartoffeln abwechselnd mit Karottenscheiben und Zwiebeln in den Topf schichten. Jede Schicht salzen und pfeffern und mit Kräutern würzen.
- Lammkeule mit Knoblauchstiften spicken und auf die Kartoffeln legen.
- Bei geschlossenem Deckel im Backofen bei mittlerer Hitze 2 Stunden garen.



Lammhaxen mit Kartoffeln und Möhren

für 4 Personen

4 Lammhaxen, 2 Knoblauchzehen, 1/4 TL Salz, 30 g Mehl, 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Oregano, 150 ml Sherry, 1/4 l Tomatensaft, 1/2 l Brühe, 4 Kartoffeln, 6 Karotten

- Lammhaxen mit Knoblauch spicken, salzen und in Mehl wälzen. In Öl von allen Seiten braun anbraten und in einen Topf legen.
- Zwiebelscheiben in der Pfanne kurz anbraten, salzen, pfeffern und Oregano, Sherry, Tomatensaft und Brühe zufügen. Alles kurz durchkochen und zu den Haxen geben.
- 60 – 80 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch vom Knochen löst.
- Die gewürfelten Kartoffeln und in Scheiben geschnittene Möhren zugeben. So lange köcheln, bis sie gar sind.



Ragout aus Lammnieren

für 4 Personen

8 Lammnieren, 3 dünne Scheiben gestreifter Speck, 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 20 g getrocknete Steinpilze (oder 200 g Champignons), 40 g Butter, 150 ml Creme fraîche, 150 ml Sahne, 100 ml trockener Marsala (oder Sherry), Salz, weißer Pfeffer, 1 gehäufter TL Senfkörner (oder Senfmehl)

- Die Nieren längs halbieren, von den weißen Strängen befreien und 10 – 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Steinpilze mit etwas heißem Wasser übergießen, so dass sie eben bedeckt sind.
- Den Speck in Würfel schneiden und in 20g Butter auslassen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in der Speckbutter glasig werden lassen. Speck, Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne nehmen.
- Restliche Butter in der Pfanne erhitzen und die abgetropften und trockengetupften Lammnieren einige Minuten auf der einen Seite bräunen, umdrehen, salzen und mit frisch zerstoßenem Pfeffer und Senfkörnern würzen. Auf der anderen Seite ebenfalls einige Minuten braten, aber nur so lange, dass sie innen noch rosa sind. Die Nierenhälften aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und warm stellen.
- Das Bratfett in der Pfanne mit Marsala ablöschen, die Zwiebel-Knoblauch-Speckmischung hinzufügen und mit Creme fraîche und Sahne aufgießen. Die Steinpilze klein schneiden und mit dem Einweichwasser in die Sauce rühren. Alles solange köcheln lassen, bis die Pilze gar sind.
- Die Nierchen mit dem Fleischsaft, der sich inzwischen gebildet hat, in die Sauce geben und noch einmal vorsichtig erhitzen. Mit Salz, Gewürzen und Marsala abschmecken.



Tipp

Auf geröstetem Weißbrot als Vorspeise oder kleinen Imbiss servieren.

Ragout aus Lammherzen

für 4 Personen

2 Lammherzen, 1 Zwiebel, Olivenöl, getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten, schwarze Oliven ohne Stein, Rotwein, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Creme fraîche,

- Die Lammherzen in Streifen schneiden, Zwiebel fein hacken. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden, die Oliven in Scheiben.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Anschließend die Lammherzen hinzufügen und kräftig anbraten. Tomatenstreifen und Olivenscheiben zugeben und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.
- Mit Rotwein ablöschen und ca. 45 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze schmoren lassen.
- Mit Creme fraîche abschmecken.
- Dazu schmeckt Reis oder Nudeln.



Tipp

Alternativ kann das Ragout auch mit grünen Oliven und Weißwein zubereitet werden.



Lammbrühe

Rippenstücke, Bauchlappen, Beinstücke oder ausgelöste Knochen nach Belieben, Möhren, ein Stück Sellerie, Lauch, Zwiebel, einige Knoblauchzehen, einige Stängel Thymian, etwas Rosmarin und Salbei, ein Lorbeerblatt, einige Petersilienstängel und Pfefferkörner

- Das Fleisch bzw. die Knochen mit kaltem Wasser aufsetzen und erhitzen. Am besten kurz vor dem Siedepunkt mehrere Stunden ziehen bzw. köcheln lassen.
- Das Suppengemüse und die Kräuter und Gewürze nach einiger Zeit hinzufügen.
- Die Brühe durch ein Sieb gießen und kalt stellen. Im erkalteten Zustand lässt sich das erstarrte Fett mühelos von der Oberfläche der Brühe abheben.
- Als Grundlage für Gemüsesuppen, Eintöpfe oder Schmorgereichte verwenden.
- Die verwendeten Gemüse und Kräuter lassen sich nach Belieben variieren: einige Champignons, Tomaten oder etwas Fenchel verleiht zusätzliche Würze. Auch mit der Auswahl der Kräuter lässt sich experimentieren.



Tipp

Die Brühe kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, lässt sich aber auch problemlos für mehrere Monate einfrieren.



Lammfond

Lammknochen oder Teile wie im Rezept für Lammbrühe angegeben, möglichst in Stücke gehackt, Olivenöl, Rotwein (vorzugsweise Cotes du Rhône), Gemüse und Kräuter wie für Lammbrühe, Tomatenmark

- Die kleingehackten Knochen / Fleischteile in etwas Olivenöl anrösten, bis sie Farbe annehmen. Mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit bei starker Hitze so weit reduzieren, bis sie vollständig verdampft ist. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen.
- Wasser hinzufügen, bis die Knochen gerade bedeckt sind. Gemüse und Kräuter hinzufügen und das Ganze erhitzen und mehrere Stunden vor sich hin köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist.
- Den Fond durch ein Sieb gießen und kalt stellen.
- Fond nimmt nach dem Erkalten eine geleeartige Konsistenz an. Wie bei der Brühe lässt sich das Fett nach dem Erkalten als Deckel abheben.



Tipp

Im Gegensatz zur Brühe ist der konzentriertere Fond die Ausgangsbasis für Saucen, beispielsweise zu kurzgebratenem Fleisch, bei dem von sich aus keine Saucenflüssigkeit entsteht.

Mit der aufliegenden Fettschicht lässt sich der Fond im Kühlschrank eine Woche lang aufbewahren. Entfettet und eingefroren lässt er sich mehrere Monate verwenden.

