Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 61 (1988)

Heft: 11

Artikel: Die Gourmets haben das Lamm entdeckt!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519413

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Gourmets haben das Lamm entdeckt!

STI-Die berühmten Küchenchefs der neueren Zeit haben dem Lamm zu immer grösserer Beliebtheit verholfen, denn sein würziges, kalorienarmes Fleisch passt hervorragend in ihr Konzept ernährungsbewusster und kulinarisch trotzdem raffinierter Gastronomie. Kein Wunder, dass auch im Privathaushalt immer öfter Lammfleisch auf den Tisch kommt.

Ideales Klima in Neuseeland

Neuseeland hat wohl die längste Tradition in der Schafzucht und im Export von tiefgefrorenem Lamm. Schon vor über hundert Jahren verliessen die ersten Schiffe mit der begehrten Fracht die Pazifikinsel. Heute sind die Neuseeländer Grosslieferanten von tiefgefrorenem Lammfleisch und beliefern damit die ganze Welt. Mit stets wachsendem Erfolg, denn das Fleisch ihrer Lämmer gilt als besonders zart und aromatisch. Dafür sorgen die reine, milde Luft des Pazifiks, die saftigen, immergrünen Wiesen und die Sonne, die dort fast 2000 Stunden pro Jahr scheint. Neuseeland-Lamm wird unmittelbar nach der Schlachtung tiefgefroren – deshalb ist sein Fleisch auch so zart und «mürbe».

Günstig fürs Haushaltbudget

Tiefgekühltes Lammfleisch ist das ganze Jahr hindurch 30 – 40% günstiger als frisches. Es wird im Lebensmittelhandel und bei Grossverteilern usw. als Lammkeulen (Gigots), Lammrücken, -kotelettes, -schulter usw. verkauft und eignet sich auch prima als Vorrat in die Tiefkühltruhe.

Wieviel pro Person?

Je nach Appetit rechnet man pro Person ca. 200 g Lammfleisch ohne- oder 300 g mit Knochen. Vor der Weiterverwendung soll tiefgekühltes Lammfleisch schonend und vollständig aufgetaut werden. Dazu entfernt man die Folienverpackung, legt das Fleisch auf einen Teller, deckt es mit einem zweiten Teller zu und lässt es im Kühlschrank langsam auftauen: pro Zentimeter Fleischdicke dauert dies etwa 2 – 3 Stunden – je nach Lagertemperatur. Kleine Stücke wie z. B. Kotelettes und Chops lässt man antauen und gibt sie noch mit gefrorenem Kern direkt auf den Grill oder in die Bratpfanne.

Saftig-Knusperiges vom Grill

Lamm eignet sich ausgezeichnet zum Grillieren. Sein natürliches Fett schützt das Fleisch vor dem Austrocknen, verleiht ihm ein würziges Aroma und hält es saftig. Unerwünschtes Fett wird also mit Vorteil erst nachher weggeschnitten. Zum Grillieren auf dem Rost eignen sich vor allem Koteletts, Chops oder Gigot-Steaks. Grössere Stücke wie zum Beispiel ganze Gigots (Keulen) oder Lammrücken erfordern etwas Übung – Anfänger gehen mit dem Backofen oder dem Drehspiess auf Nummer Sicher.

Eine rassige Marinade, frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Pfefferminze, kräftiger Senf und natürlich Knoblauch verleihen den Grillspezialitäten aus Lammfleisch zusätzlich Würze und Pfiff.

Zu grilliertem Lammfleisch passen in Folie gebackene Kartoffeln mit Sauerrahm, grillierte Maiskolben, knackige Salate und Kräuter- oder Knoblauchbutter. Klassische Beilagen zu Lamm sind auch gedämpfte Bohnen, Ratatouille und Kartoffelgratins.

Weitere Rezeptideen, sowie eine Anleitung: «Gigot tranchieren – gewusst wie», erhalten Sie gegen Einsendung eines frankierten, an Sie adressierten C5-Kuverts (Format eines halben Briefbogens) beim Schweiz. Tiefkühl-Institut, Forchstrasse 59, Postfach 163 A, 8032 Zürich.