Traditionell wird Lammfleisch in Deutschland gerne zur Osterzeit gegessen: Das Fleisch ist aromatisch, zart, relativ fettarm und kann auf vielerlei Arten zubereitet werden

Vielseitig: Lammfleisch

Welche Kräuter zum Lamm?

Dank des intensiven Eigengeschmacks darf man beim Lammfleisch bei den Gewürzen aus dem Vollen schöpfen – es verträgt kräftige Aromen: Rosmarin, Thymian, Basilikum, Majoran, Oregano, Salbei und Knoblauch passen perfekt.

Wissenswertes

Die Tradition, dass in der Osterzeit Lamm gegessen wird, lässt sich auf das Abendmahl zurückführen, das Jesus mit seinen Jüngern feierte und bei dem ebenfalls Lamm aufgetischt wurde. So symbolisiert das Lamm im Christentum die Auferstehung Jesu und wird deshalb zu Ostern, zum Fest der Auferstehung, serviert.

Welche Teilstücke wofür?

Braten

Ideal sind Rücken, Haxe und Schulter. Je nach Größe braucht das Garen Zeit: Rechnen Sie für eine Keule (bevorzugt am Knochen) oder einen Rollbraten pro Kilogramm ca. 1 Stunde, für eine Lammhaxe bis zu 2 Stunden Garzeit (bei Temperaturen zwischen 175 und 200° C).

Eintopf/Suppe/Ragout

Für deftige Eintöpfe und Ragouts oder das Traditionsgericht Irish Stew (irischer Eintopf mit Lammfleisch, Kohl und Bier) ist das Fleisch aus Hals und Nacken ideal.

Frikadellen

Häufig stammt Lammhack aus dem Schulterfleisch, z. B. für türkische Pizza, Hackbällchen oder zum Füllen von Paprika oder anderem Gemüse. Lecker schmecken auch mit Schafskäse gefüllte Lammfrikadellen. Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriander verleihen dem Hackfleisch eine leicht orientalische Note.

Grillen

Besonders zart: Lammlachse und Lammfilets. Beide stammen aus dem Rücken des Tieres. Da die Filets sehr dünn sind, benötigen sie nur eine sehr kurze Zubereitungszeit. Es reicht, sie mit Knoblauch und Kräutern einige Minuten, bspw. in der Pfanne, zu braten. Auch eignen sich z. B. Koteletts (aus dem Rücken oder den Brustrippen) sowie Beinscheiben (aus der Haxe). Sie enthalten meist etwas mehr Fett – so bleibt das Fleisch schön saftig. Koteletts (aus dem Rücken) sind auch prima zum Braten. Dabei das Fleisch bei starker Hitze von jeder Seite nur kurz anbraten: Je nach Größe zwischen 2 und 5 Minuten.

Gulasch

Für ein Gulasch eignen sich Schulter oder Keule gut.

Was Sie schon immer über OSTERN wissen wollten ...

Das Osterfest gehört – zusammen mit Weihnachten – zu den wichtigsten Feierlichkeiten des Kirchenkalenders. Christen aus aller Welt ehren die Auferstehung Jesu. Doch was genau wird an Ostern eigentlich gefeiert? Und was passiert in der Karwoche? Hier kommen ein paar Hintergründe zum Osterfest.

WAS IST DIE KARWOCHE? Auch Stille Woche und Heilige Woche genannt. Es handelt sich dabei um die Woche vor Ostern, die als wichtigste Woche im Kirchenjahr gilt. Der Name Karwoche geht auf das althochdeutsche Wort „kara“ zurück, bedeutet Klage, Kummer, Trauer. In dieser Zeit erinnert die Kirche daran, warum und wie der Sohn Gottes gestorben ist.

PALMSONNTAG (2. APRIL) Jesus zieht auf seinem Esel nach Jerusalem ein. Die Menschen legen Palmblätter und Tücher auf seinen Weg, damit der Esel nicht im Staub laufen muss. Der Palmsonntag leitet die Karwoche ein.

GRÜNDONNERSTAG (6. APRIL) Erinnert an das letzte Abendmahl von Jesus und seinen Jüngern. Jesus weiß, dass er von einem von ihnen verraten wird. Am Gründonnerstag wird traditionell grünes Gemüse, zum Beispiel Kohl, gegessen. In vielen katholischen Gemeinden gehört an diesem Tag auch der Ritus der Fußwaschung zum Gottesdienst. Die Handlung erinnert daran, dass Jesus beim Abendmahl seinen Jüngern die Füße wusch – als Zeichen der Demut und des gegenseitigen Dienens.

KARFREITAG (7. APRIL) Jesus wird Gotteslästerung vorgeworfen und er wird vom römischen Statthalter Pontius Pilatus zum Tode verurteilt und gekreuzigt. Für die Christen ist dieser Tag ein stiller Feiertag der Buße und des Gebets.

Wenn sich der Hase fangen lässt, dann ist wohl bald das Osterfest.

KARSAMSTAG (8. APRIL) Der erste Tag nach dem Tod Jesu. In der Osternacht (die Nacht von Karsamstag auf Ostersonntag) wird mit Osterfeuern das Osterfest eingeläutet. Diese symbolisieren die Auferstehung Jesu als Licht der Welt, sind aber auch heidnisches Brauchtum, um den Winter zu verabschieden. Der Karsamstag ist in Deutschland kein gesetzlicher Feiertag.

OSTERSONNTAG (9. APRIL) Der Tag der Auferstehung Jesu. Die 40-tägige Fastenzeit endet und viele Familien treffen sich zum gemeinsamen Schlemmen und Feiern. Mit dem Ostersonntag beginnt die Osterzeit, die 50 Tage, also bis Pfingsten, andauert.

OSTERMONTAG (10. APRIL) Zwei Jünger können nicht glauben, dass Jesus wirklich auferstanden ist und machen sich auf den Weg nach Emmaus. Unterwegs begegnen sie Jesus und verbreiten fortan die Nachricht seiner Auferstehung.

Fotos: fotoskaz_stock.adobe.com, Bad Reichenhaller/Südwestdeutsche Salzwerke AG

Lammfilet mit Bärlauch-Kartoffelstampf und Pilzen

ZUTATEN (für 4 Personen)
1 kg Lammfilet, 1 kg Kartoffeln, Salz, 200 g Bärlauch, 200 g Pilze (z. B. Champignons), 2 Zweige Thymian, 30 g Parmesan, Pfeffer, 30 g geröstete Pinienkerne, 50 ml Sonnenblumenöl, 500 ml Milch, 250 g + 1 EL Butter, Muskat, 3 Knoblauchzehen
***Außerdem** 1 EL Olivenöl zum Braten*

Lammfilet trocken tupfen, parieren (von der dünnen, weißen Haut befreien). Kartoffeln schälen, vierteln. In reichlich Salzwasser in ca. 20 Minuten weichkochen. Abgießen, durch eine Kartoffelpresse geben (oder mit einem Stampfer zerdrücken). Beiseitestellen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180° C). Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein hacken. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Thymianblätter abzupfen. Parmesan klein schneiden. Lammfilet leicht salzen, pfeffern. In einer Pfanne im Olivenöl von jeder Seite 1 Minute kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Lammfilet im Ofen ca. 10 Minuten garen. Für das Bärlauchpesto Pinienkerne, Sonnenblumenöl, Bärlauch und Parmesan in einem Mixer so lange mixen, bis eine sämige Masse entsteht (ist diese zu fest, noch etwas Öl zugeben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Stampf in einem Topf Milch erwärmen. 200 g Butter zufügen. Mit Salz und Muskat würzen. Zerdrückte Kartoffeln esslöffelweise zugeben (bis alles schön cremig ist). Bärlauchpesto zugeben. Bei geringer Hitze alles erwärmen. In einer Pfanne die Pilze in 50 g Butter anbraten. Salzen, pfeffern. Abschmecken. Herausnehmen, beiseitestellen. Knoblauch abziehen, fein hacken. In der Pfanne 1 EL Butter schmelzen. Knoblauch und Thymian zugeben. Fleisch kurz darin schwenken. Lammfilet aufschneiden. Mit Stampf und Pilzen anrichten.

Unser Titel-rezept!

Glasierter Schweinebraten mit Kartoffelgratin

ZUTATEN (für 6 Personen)
1 kg ausgelöster Schweinekotelettbraten (mit Schwarte), Salz, Pfeffer, 2 EL Orangenmarmelade, 1 EL flüssiger Honig, 1 kg Kartoffeln, 500 ml Schlagsahne, 2 EL geriebener Parmesan, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Salz, Pfeffer, Muskat, 100 g geriebener Emmentaler, 20 g Butter
***Außerdem** Butter zum Einfetten*

Fleisch trocken tupfen, die Schwarte kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 175° C). Marmelade und Honig glatt verrühren. Fleisch damit bepinseln. Im Ofen in der Fettpfanne ca. 90 Minuten garen. Nach ca. 30 Minuten 250 ml Wasser zugießen. Eine große Auflaufform mit Butter fetten. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln. In einer großen Schüssel Kartoffeln, Sahne, Parmesan und Knoblauch mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. In der Auflaufform verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Mit Butter in Flöckchen belegen. Im Ofen 60–70 Minuten goldbraun backen. Alles zusammen anrichten.

Kasseler mit getrüffeltem Kartoffelsalat in Senf-Marinade

ZUTATEN (für 4–6 Personen)
600 g Kasselerfilet, 800 g kleine Kartoffeln, 1 Glas Geflügelfond (400 ml), 80 g rote Zwiebeln, 15 ml Olivenöl, 90 ml Trüffelessig (oder Apfelessig), 30 g mittelscharfer Bio-Senf (z. B. Löwensenf), Salz, schwarzer Pfeffer, 30 ml Trüffelöl, 1 Bund Suppengemüse, 150 g Pflücksalat-Mischung (z. B. Babyleaf- oder Wildkräuter-Mischung)

Kasseler trocken tupfen. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln waschen, halbieren. In einem Topf mit Geflügelfond bedeckt knapp garkochen. Kartoffeln herausnehmen, in eine Schüssel geben (Fond beiseitestellen). Zwiebeln abziehen, in feine Scheiben hobeln. In einem Topf Zwiebeln im Olivenöl anschwitzen. Beiseitegestellten Fond und Essig zugießen, auf 150 ml einkochen. Senf unterrühren. Sud über die Kartoffeln gießen. Salzen, pfeffern. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Zum Servieren dann in einer Pfanne Salat lauwarm schwenken. Mit Trüffelöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Fleisch Suppengemüse putzen bzw. schälen, waschen und grob zerkleinern. In einem Topf in 2 Liter Wasser 20 Minuten kochen. Kräftig salzen. Kasseler in den kochenden Sud legen, Herdplatte ausschalten. Fleisch im Topf ca. 15 Minuten garziehen lassen. Fleisch herausnehmen, in dünne Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocken tupfen. Mit 2 EL vom Kartoffeldressing marinieren. Alles zusammen anrichten. **Tipp:** Noch feiner wird der Salat, wenn Sie ca. 20 g frischen Trüffel (schwarz oder weiß) über den angerichteten Salat hobeln.

Fotos: Löwensenf, Rama Cremefine, Colourbox.de/8433524, www.freepik.com

Rumpsteak zu Thunfisch-Kapernsauce

ZUTATEN (für 4 Personen)
2 Rumpsteaks (à ca. 150 g), 1 kleine Dose Thunfisch (im eigenen Saft), 1 EL Rapsöl, 250 ml Kochcreme (Sahneersatz, z. B. Rama Cremefine), 1 EL Kapern (Glas), schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer, bunt geschroteter Pfeffer, 1–2 EL abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
***Außerdem** Alufolie*

Fleisch trocken tupfen. Thunfisch abtropfen lassen. In einer Pfanne Rumpsteaks im Öl ca. 2 Min. pro Seite braten. Fleisch herausnehmen. In Alufolie wickeln, ruhen lassen. Thunfisch ins Bratfett geben. Mit 2 Gabeln zerpflücken, ca. 3 Min. braten. Kochcreme und Kapern zugeben. Mit einem Schneebesen alles glatt verrühren. Mit Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft würzen. Kräftig abschmecken. Fleisch auswickeln, in dünne Scheiben schneiden. Mit der Sauce anrichten. Dazu schmecken Gurkensalat und Baguette.