



Food-Doc #23: Lammfleisch

Mit jungen Widdern gegen Müdigkeit

Lammfleisch ist besser als sein Ruf, vor allem (Bio-) Lammfleisch direkt vom Bauernhof aus der Region. In Maßen und guter Qualität genossen, kann es eine hochwertige und köstliche Nährstoffquelle sein. **TEXT** Sophia Schillik



Fotos: AdobeStock/zia_shusha, dmshtpak

Vegan-vegetarische Ernährung ist auf dem Vormarsch. Doch der Konsum von rotem Fleisch, insbesondere Lammfleisch, wird zu unrecht verteufelt.

Nährstoffreich und bekömmlich

So enthält Lammfleisch viele Nährstoffe, die vom Körper gut verwertet werden können. Vor allem Eisen wird aus Fleisch sehr viel besser aufgenommen als aus pflanzlichen Quellen. Das Spurenelement spielt eine zentrale Rolle für das allgemeine Wohlbefinden. Es ist sowohl für den Transport von Sauerstoff wichtig als auch für die Zellbildung. (Lamm-)Fleisch punktet außerdem mit Zink und Selen sowie Vitamin A und B-Vitaminen, z.B. Vitamin B12. Der hohe Gehalt an essenziellen, sprich lebensnotwendigen Aminosäuren macht es zu einem hochwertigen Lebensmittel. Magere Filetstücke wie Lammlachse sind dabei zu bevorzugen, sie weisen eine geringe Energiedichte auf. Aber auch Lammkarree kann, fettarm im Ofen zubereitet, eine köstliche und gesunde Alternative sein.

Die Dosis macht's

Wie bei fast allen Lebensmitteln gilt auch bei Lammfleisch: Die Menge ist ausschlaggebend. Denn Fakt ist: Ein übermäßiger Fleischkonsum wirkt sich ungünstig auf den Cholesterinspiegel aus. Auch liefert Fleisch aufgrund seines Eiweißgehalts reichlich Purine, Eiweißbegleitstoffe, die im Körper zu Harnsäure abgebaut und über den Urin ausgeschieden werden. Ist der Stoffwechsel gestört, kann eine fleischlastige Ernährung Gichtanfälle begünstigen. Eine allzu fleischlastige Ernährung erhöht auch die Gefahr von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies ist inzwischen hinreichend belegt.

Qualität statt Quantität, regional und saisonal

Weniger, dafür besser: Mit dieser Formel fährt man am besten. Also Fleisch aus artgerechter Aufzucht, idealerweise von einem regionalen oder zumindest europäischen Betrieb. **Tipp:** Kaufen Sie Ihr (Bio-)Lammfleisch direkt vom Bauernhof aus der Region. Lämmer aus Europa wachsen in freier Natur auf und weiden auf frischen Wiesen mit vielen Wiesenkräutern. Auf Maisfutter und Maishilfsmittel wird verzichtet. Mit seinem milden, würzig-aromatischen und delikaten Aroma ist es eine echte Bereicherung, nicht nur fürs Nährstoffprofil, sondern auch auf dem Teller. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind äußerst facettenreich und der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

SOPHIA KOCHT

Lammfilet mit Oregano, dicken Bohnen und Erbsenmousseline



ZUTATEN:

Für das Lamm: ca. 300 g Lammfilet, 150 g Fave, 1 EL Olivenöl, ½ TL Zitronenabrieb, frischer Oregano, Blättchen abgezupft

Für die Erbsenmousseline: 100 g Kartoffeln, 100 g frische Erbsen (alternativ TK-Ware), 100 ml Schlagsahne, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Bohnenkerne im ungesalzenen, sprudelnd kochenden Wasser kurz blanchieren. Abgießen und sofort eiskalt abschrecken. In eine Schüssel geben und mit etwas Öl sowie Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Für mindestens 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

2. Für die Erbsenmousseline die Kartoffeln schälen und gar kochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Erbsen kurz in sprudelnd kochendem Wasser blanchieren. Abgießen und sofort eiskalt abschrecken. Erbsen mit der Sahne aufkochen, fein pürieren und unter die noch heiße Kartoffelmasse rühren. Aufmixen und abschmecken.

3. Den Ofen auf 120 °C vorheizen. Die Lammfilets salzen und pfeffern und von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten. In Alufolie wickeln und je nach Fleischtiefe und -größe im Ofen 5-8 Minuten nachgaren lassen. Herausnehmen und kurz ruhen lassen.

4. Bohnenkerne, Erbsenmousseline und Lammfilets auf Tellern anrichten. Mit den Oreganoblättchen garnieren und sofort servieren.