

*Weidewonne -
regional und naturverbunden*
Lammgenuss und Landschaftspflege



Rezeptheft





Rezepte

- S. 5 Lammkotelett mit Thymian und Orange
- S. 6 Lamm mit Zitrone und Minze
- S. 7 Orientalisches Lamm (Kefta)
- S. 8 Fleischspieße aus Lamm
- S. 9 Lamm-Rouladen
- S. 10 Lammspieße
- S. 11 Auflauf auf Gemüse mit Lamm- und Rinderhack
- S. 20 Lamm-Gulasch
- S. 21 Raan (gebratene Lammkeule)
- S. 22 Grüner Bohneneintopf mit Hammelfleisch
- S. 23 Lammkeule
- S. 24 Geschmorte Lammkeule nach mediterraner Art
- S. 25 Lamm Kalutara oder Lamm Sri Lanka
- S. 26 Überbackenes Lammfilet mit Kräuterzwiebeln
- S. 27 Lammeintopf mit Wildreis

Informationen zum Weidewonne-Projekt

- S. 1 Weidewonne – regional und naturverbunden
- S. 2 Steppe in Thüringen?
- S. 3 Das LIFE-Projekt
- S. 4 Der Bock als Gärtner
- S. 4 Schäfer – ein aussterbender Beruf ?
- S. 12, 13 Übersichtskarte Projektgebiete
- S. 16, 17 Schön und selten
- S. 18 Lammgenuss und Landschaftspflege
- S. 28 Weidewonne: Betriebe und Verkaufsfilialen

Weidewonne – regional und naturverbunden

Unter dem Siegel „Weidewonne – Thüringer Becken“ arbeiten Schäfer, Fleischereien und Gaststätten Hand in Hand, um Ihnen frisches Lammfleisch von hoher Qualität und ausgezeichnetem Geschmack aus der Region anbieten zu können.

Unser Heft steckt voller leckerer Rezeptideen, die uns von Hobbyköchen aus der Region zur Verfügung gestellt wurden. Von einfach bis anspruchsvoll – probieren Sie aus, wie vielfältig sich Lammfleisch verwenden lässt.

Mit der Verwendung von regionalem „Weidewonne“-Lammfleisch unterstützen Sie die Schäfer im Thüringer Becken und tragen dazu bei, unsere Kulturlandschaft zu erhalten. Ohne Beweidung würden Steppen- und Trockenrasen, aber auch Streuobstwiesen, die Lebensraum zahlreicher seltener Tier- und Pflanzenarten sind, mit der Zeit verbuschen. Auch dazu finden Sie in unserem Heft interessante Informationen.

Viel Spaß beim Kochen und Freude beim Genießen wünscht Ihnen das LIFE-Projekt-Team „Steppenrasen Thüringens“.





Steppe in Thüringen ?

Steppen sind baumlose Graslandschaften, die vor allem in sommertrockenen Gebieten mit weniger als 500 Millimeter Jahresniederschlag vorkommen. Auf den fruchtbaren Schwarzerde-Standorten Europas wurden sie fast vollständig für den Ackerbau umgebrochen. Lediglich auf Extremstandorten, wie an steilen Hängen und auf flachgründigen Plateaus, konnten die Steppenrasen kleinflächig überleben.

In Deutschland sind heute weniger als 1.000 Hektar zu finden, davon liegen etwa 43 Prozent in den trocken-warmen Keuper- und Zechsteingebieten Mittel- und Nordthüringens.

Steppen weisen eine hohe Zahl von Tier- und Pflanzenarten auf, von denen die „Steppenreliktarten“, wie der Stängellose Tragant, die Violette Schwarzwurzel und die Zwerg-Heideschnecke, aufgrund geringer Ausbreitungsmöglichkeiten besonders gefährdet sind.

Da die Steppenrasen mit Gehölzen zuwachsen würden, muss dafür Sorge getragen werden, dass die traditionelle Beweidung mit Schafen und Ziegen langfristig gesichert wird.

Das LIFE-Projekt „Erhaltung und Entwicklung der Steppenrasen Thüringens“

Die besondere Bedeutung der Thüringer Steppenrasen als „Vorposten“ der großen osteuropäischen Steppen und „Hot-spots“ der biologischen Vielfalt macht ihren Schutz zu einer herausragenden europäischen Angelegenheit. Deshalb wird in der Trägerschaft des Thüringer Ministeriums für Landwirtschaft, Forsten, Umwelt und Naturschutz das LIFE-Projekt „Erhaltung und Entwicklung der Steppenrasen Thüringens“ durchgeführt.

Ziel des Projektes ist die Erhaltung, Aufwertung und langfristige Sicherung der Steppenrasen und der mit ihnen verzahnten orchideenreichen Trocken- und Halbtrockenrasen. Ohne Schafbeweidung würden diese wertvollen Lebensräume mit ihren seltenen Arten unter Gebüschern verschwinden. Daher ist die Unterstützung der Schäfer und ihrer Landschaftspflegearbeit für uns eine besondere Herausforderung.

Von 2009 bis 2015 werden im Rahmen des Projektes ca. 100 Einzelvorhaben umgesetzt. Zu den wichtigsten Maßnahmen gehören Entbuschungen und andere Erstpflfegemaßnahmen auf mehr als 300 ha Fläche.

Das LIFE-Projekt ist Bestandteil der „Thüringer Strategie zur Erhaltung der biologischen Vielfalt“, die zum Ziel hat, den weiteren Verlust an Arten und Lebensräumen zu stoppen.

Möchten Sie mehr wissen? Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie uns unter www.steppenrasen.thueringen.de.





Der Bock als Gärtner

Trockenrasen haben sich in Thüringen nur an Standorten erhalten, die für eine ackerbauliche Nutzung ungeeignet waren. Besonders die Hanglagen mit ihren oft steinigten Böden wurden traditionell mit Schafen und Ziegen beweidet. Ihr selektives Fraßverhalten führte dazu, dass sich auf den beweideten Flächen typische Artenkombinationen einstellten. Der Verbiss durch die Weidetiere verhindert das Aufkommen von Gehölzen und sorgt so dafür, dass der offene Charakter der Landschaft erhalten bleibt.

Die Schafe und Ziegen spielen damit auf den Steppenrasen Thüringens eine ähnliche Rolle, wie einst die Antilopen und Wildpferde in den natürlichen Steppen Osteuropas und Asiens. Wenn keine Beweidung mehr stattfindet, setzt die natürliche Sukzession ein: in wenigen Jahrzehnten würden sich dann auf den meisten Trockenrasenflächen lichte Eichen-Trockenwälder ausbilden.

Schäfer – ein aussterbender Beruf?

Der Beruf des Schäfers ist einer der ältesten der Welt. Durch Importe billiger Schafprodukte aus Neuseeland, Veränderungen in der Struktur unserer Landwirtschaft und das veränderte Konsumverhalten der Menschen ist die Schafhaltung in den letzten 150 Jahren wirtschaftlich immer unattraktiver geworden. Um 1860 gab es in Deutschland etwa 30 Millionen Schafe. Im Jahr 2011 waren es noch etwa 2,4 Millionen. Heute hat die Schafhaltung weniger die Produktion von Fleisch und Wolle zum Ziel, sondern dient vor allem dem Erhalt unserer Kulturlandschaft.

Zutaten

- 4 große Lammkoteletts
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 3 Schalotten
- 150 ml Rinderfond
- 150 ml Rotwein
- 2 frische Thymianstängel
(eventuell getrocknet)
- 3 EL englische Orangenmarmelade
- 3 EL Schmand
- Butter
- Salz
- Pfeffer



Heide Krambehr



Lammkotelett mit Thymian und Orange

Zubereitung

Nachdem die Koteletts gewaschen und getrocknet sind, die Knochen noch etwas sauber schaben. Den geschälten und geteilten Knoblauch mit dem Fleisch und Öl in einen Gefrierbeutel oder eine Schüssel (diese abdecken) geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Schalotten fein schneiden und den Backofen auf ca. 150° – 160 °C vorheizen. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und die marinierten Lammkoteletts auf beiden Seiten ca. 2 – 3 Minuten anbraten.

Danach in eine Auflaufform geben. Diese in den Herd stellen und ca. 10 – 12 Minuten nachziehen lassen. Schalotten glasig dünsten, Rotwein, Thymian und Rinderfond dazu geben und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Marmelade hineingeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss kann noch Schmand untergerührt werden.

Die Koteletts auf Tellern verteilen, eventuell nochmals leicht nachsalzen und die Soße darüber geben.



Lamm mit Zitrone und Minze

4 Personen

Zubereitung

Nach dem Waschen und Trockentupfen das Fleisch in gleichmäßige Stücke schneiden. Öl und Butter erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Die geschälten Schalotten ganz dazu geben. Minze grob hacken, Lorbeerblätter, Kreuzkümmel und den klein geschnittenen Knoblauch dazugeben.

Dann mit der Brühe abdecken, Deckel drauf und alles bei kleiner Hitze ca. 40 – 45 Minuten schmoren lassen.

Die Zitronen mit einem scharfen Messer bis zum Fruchtfleisch schälen (bis alle hellen Häute entfernt sind), dann filetieren und kurz vor Schluss das Fruchtfleisch zum Fleisch geben, auch den entstandenen Zitronensaft dazu geben.

Nochmals mit Gewürzen abschmecken und mit Crème fraîche garnieren.

Dazu passen Reis oder Baguette.



60
Min.

6

Zutaten

- 500 g Lamm ohne Knochen
- 10 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bund frische Minze
(oder 1 Tröpfchen Minzöl)
- 4 EL Öl
- 1 TL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 EL Crème fraîche
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zutaten

- 1 kg Lammhack
(oder ½ Lamm ½ Rind)
- 5 Zwiebeln
- 4 Eier
- 3 EL gehackter Dill
- 3 EL Kreuzkümmel
- ½ EL Kardamom
- 1 Prise Zimt (¼ TL)
- Cayennepfeffer
- Olivenöl
- Salz

Heide Krambehr



8 Personen



30
Min.

Orientalisches Lamm (Kefta)

Zubereitung

Hackfleisch mit feingehackten Zwiebeln mischen, dann die Eier und den feingehackten Dill, den Kreuzkümmel, Kardamom, Salz, Cayennepfeffer – und wer möchte Zimt – unterkneten.

Nochmals abschmecken und aus der Masse kleine Bratklöße formen. Die Größe kann jeder selber bestimmen.

In der Pfanne Öl erhitzen und die Hackklöße knusprig braten, alles gleich servieren und Baguette und frischen Salat dazu reichen.

Tipps:

Wenn man die Masse etwas fester zubereitet (weniger Eier und mit Semmelbrösel), dann kann man sie auch auf dem Rost braten.

Oder in die Mitte einen kleinen Würfel Fetakäse geben und wie beschrieben zubereiten.

Klößchen in eine Alufolie wickeln und verschließen und ca. 15 – 20 Minuten auf dem Rost braten.



Zutaten

- 1 kg Lammlende (gleich große Stücke)
- 8 EL Olivenöl
- 100 ml Rotwein
- 5 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 5 Zwiebeln
- 2–3 Minzstängel
- 2 Thymianstängel
- Salz
- Pfeffer

Heide Krambehr

Fleischspieße aus Lamm

Zubereitung

Aus Öl, Rotwein, zerkleinerten Knoblauchzehen, Minze, Thymian, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten. Das Fleisch mindestens drei Stunden ziehen lassen, dabei in den Kühlschrank stellen. Paprika und geschälte Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Abwechselnd Fleisch, Paprika und Zwiebeln auf die Spieße geben und nochmals kurz mit der Marinade bepinseln. Auf dem Rost braten oder auch in der Pfanne. Wer möchte, kann kleine Geflügelleberstücke dazwischen geben. Dazu schmecken auch Oliven.



Zutaten

- 8 Stück Lamm-Rouladen aus der Hinterkeule
- etwas Speck
- 6 Zwiebeln
- 4 Gewürzgurken
- 4 Knoblauchzehen
- 8 EL Senf
- 4 Lorbeerblätter
- ½ l Gemüse- oder Fleischbrühe
- 2 EL Kartoffelmehl
- Thymian
- Rosmarin
- Salz, Pfeffer



4 Personen



ca. 1 Std.

9



Lamm-Rouladen

Zubereitung

Die Lamm-Rouladenscheiben werden aus der Hinterkeule geschnitten, pro Person zwei Stück, da sie viel kleiner sind als Rinderrouladen. Die Rouladen auf einem großen Brett ausbreiten und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Darauf klein gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch, sowie ein Stück Gewürzgurke und ein Stück Speck legen. Die Fleischscheiben aufrollen und unbedingt mit Küchenzwirn zusammenbinden, denn bei den kleinen Rouladen ist etwas Geschicklichkeit gefragt. Danach werden sie in heißem Fett rundherum

braun angebraten, herausgenommen und warmgestellt. In dem übrigen Fett klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch braun anbraten und mit Gemüse- oder Fleischbrühe auffüllen. Die Rouladen wieder hinzufügen und noch mit Kräutern wie Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt würzen. Nun darf alles ca. 1 Stunde schmoren. Sind die Rouladen fertig, herausnehmen und kalt stellen, damit man den Zwirn entfernen kann. Die Soße durchsieben, mit Kartoffelmehl binden und nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Rouladen wieder in die heiße Soße geben, damit sie schön heiß werden.

Dazu reicht man natürlich Thüringer Klöße und einen Salat nach Saison oder Apfelrotkohl.



Zutaten

- 500 g mageres Lammfleisch
- 300 ml Joghurt oder Buttermilch
- 4 kleine Zwiebeln
- frische Minzblätter
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Gabriele Koch



4 Personen



25
Min.

10



Lammspieße

Zubereitung

Joghurt bzw. Buttermilch, Minze, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

Das in Würfel geschnittene Lammfleisch dazugeben und eine Nacht im Kühlschrank marinieren. Lammfleisch aus der Joghurtmischung entnehmen, jedoch nicht abwischen. Nun die Holzspieße abwechselnd mit dem Lammfleisch und den Zwiebeln bestücken. In der Pfanne oder im Grill garen.

Dazu passen Folienkartoffeln mit Schafskäse gefüllt.

Auflauf auf Gemüse mit Lamm- und Rinderhack

Zubereitung



4 Personen



Lamm- und Rinderhack mit Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Danach in einer Pfanne leicht anbraten. Kartoffeln, Zucchini bzw. Auberginen und Tomaten in Scheiben schneiden, abwechselnd Hack und Gemüse schichten. Zum Schluss den Auflauf mit dem geriebenen Käse garnieren. Den Ofen vorheizen und den Auflauf 45 Minuten bei 160° Umluft oder 180° Ober-/Unterhitze backen. Dazu kann man Fladenbrot reichen.

Zutaten

- 250 g Lammhack
- 250 g Rinderhack
- 4 Kartoffeln
- 3 große Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 ½ Knoblauchzehen
- 1 mittlere Zucchini oder Aubergine
- 1/8 Liter Olivenöl
- 1 Beutel geriebenen Käse oder Scheibenkäse (herzhaft)
- Zitronensaft
- Thymian
- Salbei
- Rosmarin
- Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer

Gabriele Koch



Weidewonne – Beweidung im Thüringer Becken

Die Projektgebiete

- 1 Hainleite – Wipperdurchbruch – Kranichholz
- 2 Bottendorfer Hügel
- 3 Westliche Schmücke – Spatenberge
- 4 Hohe Schrecke – Finne
- 5 Trockenrasenkomplex nordöstlich von Herrnschwende
- 6 Moorberg und Ziegenbeil nördlich von Battgendorf
- 7 Kahler Berg und Drachenschwanz bei Tunzenhausen
- 8 Brembacher Weinberge – Klausberg – Scherkonde
- 9 Trockenrasen nordwestlich von Erfurt
- 10 Drei Gleichen
- 11 Seeberg – Siebleber Teich
- 12 NSG Unstruttal zwischen Nängelstedt und Großvargula
- 13 Keuperhügel und Unstrutniederung bei Mühlhausen
- 14 Finne-Hänge bei Auerstedt







Schön und selten

Steppen- und Trockenrasen beherbergen zahlreiche seltene und geschützte Pflanzenarten. Viele von ihnen sind in den Steppen Osteuropas und Westasiens oder am Mittelmeer beheimatet. Als licht- und wärme-liebende Arten verschwinden sie, wenn die Beweidung durch Schafe und Ziegen aufhört und ihre Lebensräume verbuschen.

Frühlings-Adonisröschen

Adonis vernalis

Wuchshöhe: 10 – 50 cm

Blühzeit: April – Mai



Schmalblütige Traubenhyazinthe

Muscari tenuiflorum

Wuchshöhe: 25 – 50 cm

Blühzeit: Mai – Juni



Große Graslilie

Anthericum liliago

Wuchshöhe: 30 – 60 cm

Blühzeit: Mai – Juni



Purpur-Knabenkraut

Orchis purpurea

Wuchshöhe: 30 – 75 cm

Blühzeit: Mai – Juni





Steppen-Spitzkiel

Oxytropis pilosa

Wuchshöhe: 15 – 30 cm

Blühzeit: Juni – Juli



Schwalbenschwanz

Papilio machaon



Herbst-Wendelorchis

Spiranthes spiralis

Wuchshöhe: 10 – 25 cm

Blühzeit: August – Oktober



Graumammer

Emberiza calandra

Die Steppen- und Trockenraseninseln im Thüringer Becken und seinen Randlagen sind auch wertvolle Lebensräume für zahlreiche Insektenarten – wie Käfer, Schmetterlinge und Wildbienen – Vögel, Kleinsäuger und Reptilien in einer sonst intensiv genutzten und oft strukturalarmen Agrarlandschaft.

Weidewonne – Lammgenuss und Landschaftspflege

Die Marke „Weidewonne – Thüringer Becken“ wurde im Rahmen des LIFE-Projektes „Erhaltung und Entwicklung der Steppenrasen Thüringens“ entwickelt. Mit ihr soll der Absatz von regional erzeugtem Lammfleisch aus den Projektgebieten nachhaltig gefördert werden. Ziel ist es, die wirtschaftliche Situation der Schäfereibetriebe zu verbessern und die Beweidung der wertvollen Steppen- und Trockenrasen dauerhaft zu sichern.

Die Marke ist seit Mai 2013 beim Deutschen Patent- und Markenamt in München eingetragen und somit geschützt. Sie ist die Basis für den Aufbau eines regionalen Direktvermarktungssystems für Lammfleisch.

Um Lammfleisch unter der Marke „Weidewonne“ vermarkten zu dürfen, müssen die teilnehmenden Betriebe die regionale Herkunft der Tiere, ihre tiergerechte Haltung und Fütterung sowie die Beweidung von naturschutzfachlich wertvollen Flächen garantieren.

Mit der Verwendung von „Weidewonne“-Lammfleisch unterstützen Sie die Schäfer im Thüringer Becken und tragen dazu bei, unsere unverwechselbare Kulturlandschaft zu erhalten.





Zutaten

- 1 kg Lammfleisch
- 300 g Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Paprikaschote
- Gemüsebrühe
- Rosmarin
- Thymian
- Oregano
- Paprikapulver oder Chili-Schote
- Kartoffelmehl

Marils Kecke



4 Personen



Lamm-Gulasch

Zubereitung

Das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und in heißem Fett portionsweise anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Die klein geschnittenen Zwiebeln und den klein gewürfelten Knoblauch in dem übrigen Fett ebenfalls braun anbraten. Das Lammfleisch wieder dazugeben. In der Mitte der Pfanne etwas Platz schaffen und da hinein das Tomatenmark geben und etwas schmoren lassen.

Nun noch eine Paprikaschote in Streifen dazugeben und alles mit Gemüsebrühe auffüllen.

Noch Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Lorbeerblatt und viel Paprikapulver hinzufügen. Wer es scharf mag, kann auch noch eine Chili-Schote nehmen. Alles schmoren bis das Fleisch weich ist und – wenn nötig – noch etwas mit Kartoffelmehl binden.

Dazu schmecken Thüringer Klöße oder auch Nudeln.

ca. 60
Min.

20

Raan (gebratene Lammkeule)

8 – 10
Personen

Zubereitung

Von der Lammkeule (ohne Knochen) das überschüssige Fett, Haut und Sehnen abschneiden und mit der Messerspitze das Fleisch einritzen.

Den fein geschnittenen Ingwer, Knoblauch, Salz und Kardamom, Zimt, Nelken, Kreuzkümmel, Kurkuma, Cayennepfeffer mit Zitronensaft mischen und den Braten damit allseitig einreiben, die Gewürzmischung auch in die Schnitte drücken.

Danach die Pistazien, Rosinen, Mandeln und den Joghurt sowie den eingeweichten Safran mit Einweichwasser in das Mixergerät geben und pürieren, dann erneut das Lammfleisch einreiben, den Honig darüber träufeln und 2 Tage im Kühlschrank marinieren.

In der Pfanne einen Teil des Bratfetts erhitzen, das Lammfleisch einlegen und 30 Minuten anbraten. Danach das restliche Fett zugeben und bei mäßiger Hitze das Fleisch garen, ab und zu mit dem Fett übergießen, gegebenenfalls etwas kochendes Wasser in die Pfanne zum Ablöschen füllen.

Das Garen ist auch gut in der Bratenröhre möglich.

Raan mit Namkin chaval (Indischer Gemüsereis) servieren.

Zutaten

- 2,5 – 3 kg Lammkeule
- 1 EL Ingwer
- 6 Knoblauchzehen, geschält, grob gehackt
- 1 Prise Kardamom gemahlen
- 1 Stange Zimt (3 – 5 cm), zerstoßen
- 8 Nelken
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Salz
- 4 EL Zitronensaft
- 60 g Pistazien
- 75 g Rosinen
- 4 EL Mandeln, blanchiert
- ¼ l Joghurt
- 4 EL Honig
- 1 Prise Safran
- ¼ l + 3 EL kochendes Wasser
- 150 g Ghee oder Butterschmalz, Öl

Hedi Bialkowski

Zutaten

- 500 g frische grüne Bohnen
- 750 g Hammelfleisch
- 2 kleine Zwiebeln
- 500 g Kartoffeln (sämig kochend)
- 1 ½ Liter Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Bohnenkraut
- Speiseessig nach Bedarf
- Speck
- (Speckschmelze nach Bedarf)
- Petersilie



4 Personen



Grüner Bohneneintopf mit Hammelfleisch

Zubereitung

2,5
Std.

Das Fleisch im Topf leicht anbraten und mit Fleischbrühe auffüllen, etwa zwei Stunden garen. Danach die Kartoffeln, die geschnittenen Bohnen und die Gewürze zugeben und köcheln lassen. Nochmals abschmecken und mit Speiseessig verfeinern, mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- 2 kg Lammkeule
- 5 Knoblauchzehen
- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Stärke
- Brühe
- Wurzelgemüse
- Kümmel
- Salz
- Pfeffer

Christa Kaufmann

4 Personen

Lammkeule

Zubereitung

Eine Pfanne mit wenig heißer Brühe füllen und in den Backofen geben. Fetthaut der Lammkeule entfernen und das Fleisch mit Salz und Knoblauch einreiben, anschließend in die kochende Brühe legen. Die Knoblauchzehen, die Zwiebeln und das Wurzelgemüse dazugeben, mit Kümmel bestreuen und bei 200° für 1 ½ Stunden in den Backofen stellen. Wiederholt mit Brühe übergießen und ab und zu wenden. Die fertige Keule mit Alufolie warm halten und den Bratensatz mit Stärke binden. Sehr heiß mit Thüringer Klößen servieren!



0,5
Std.



200°

1,5
Std.

23





4–6
Std.

4–6
Personen

Zutaten

- 1,5 kg Lammkeule
- 2 große Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün
- 8–10 Knoblauchzehen
- $\frac{3}{4}$ Liter Fleischbrühe
- $\frac{3}{4}$ Liter Rotwein
- 1 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel
- mehrere Stängel:
Oregano, Thymian, Rosmarin
- 4–5 Körner Piment
- Paprikapulver
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Christian Roczek



Geschmorte Lammkeule nach mediterraner Art

Zubereitung

Lammkeule waschen, mit dem Knoblauch spicken, mit Paprikapulver einreiben und salzen und pfeffern. Fleisch in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Grob geschnittenes Gemüse hinzufügen und noch einige Zeit mitbraten. Dann mit Brühe und Rotwein ablöschen und die Gewürze hinzufügen. Aufkochen lassen und



für 4–6 Stunden bei ca. 130–140° im Ofen garen, bis das Fleisch ganz weich ist. Zum Abschluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Man kann griechische Nudeln dazu reichen, die im Braten-saft gegart werden.

Lamm Kalutara oder Lamm Sri Lanka

Zubereitung

Das Lammfleisch in walnussgroße Stücke schneiden. Dabei Fett abschneiden, die feinen Fettadern können dran bleiben. Das Erdnussöl in einem großen Topf erwärmen. Die Zwiebeln fein würfeln und braun anbraten. Zwei bis drei Knoblauchzehen durch die Presse drücken, zwei Zehen in dünne Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben und leicht anbraten. Die Kerne aus den Chilischoten entfernen und die Schoten in ganz kleine Stücke schneiden. (Danach die Hände gut waschen.) Nun alle Gewürze zufügen und mit den Zwiebeln, Knoblauch und Chili vermischen.

Den Ingwer schälen und reiben oder als Ganzes in den Topf geben. Die Lammfleischstücken dazugeben und bei großer Hitze anbraten bis sie leicht angebräunt sind. Dann die passierten Tomaten dazugeben und alles ca. 90 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch schön zart und weich ist.

Fleisch leicht weiter köcheln lassen und den Reis zubereiten. Dazu pro Person eine kleine Kaffeetasse voll Reis in einen Topf geben, etwas Salz dazu tun und ca. die doppelte Menge Wasser aufgießen. Den Reis zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme weiterköcheln und dabei immer umrühren. Der Reis ist fertig, wenn er das Wasser komplett aufgenommen hat.

8 Personen



2
Std.



Zutaten

- 1 EL Erdnussöl
- ca. 1 kg Lammfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 grüne frische Chilischote
- 1 rote frische Chilischote
- Ingwer
- je 1 TL Kurkuma, Koriander, Chilipulver, Kreuzkümmel (oder Currygewürzmischung)
- Basmatireis (lose)
- frische Korianderblätter

Jetzt die Kokosmilch in den Fleischtopf unterrühren, leicht köcheln lassen, so dass die Soße sämig wird.

Den Reis in eine Kaffeetasse füllen und auf die Mitte des Tellers stürzen. Das Lamm darum geben und eventuell mit Korianderblättern garnieren.

Auf Sri Lanka ist Fleisch für die meisten Bewohner sehr teuer und kommt oft nur an Feiertagen auf den Tisch. Das Lamm Sri Lanka wird deshalb oft mit verschiedenen Gemüsen „gestreckt“. Dazu Möhren, Kohlrabi, Bohnen, Blumenkohl, Kartoffeln etc. bissfest garen und kurz bevor man die Kokosmilch unterrührt, dem Fleisch beimischen.

Zutaten 200 g Lammfilet
(oder Lammrücken)
Zwiebeln
Knoblauch
Majoran
Thymian
Weißwein (trocken)
Butter
Sauce Hollandaise
Salz
Pfeffer

Sylvia Wiegleb



1
Person



30
Min.

26

Überbackenes Lammfilet mit Kräuterzwiebeln

Zubereitung

Zwiebeln in Streifen schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Knoblauch, Majoran und Thymian kleingehackt untermischen. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Lammfleisch von der Muskelhaut befreien, pfeffern und rundherum kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in ein feuerfestes Geschirr legen.

Mit den Kräuterzwiebeln reichlich bedecken, etwas Sauce Hollandaise dazu und im Backofen gratinieren.

Dazu passen Blattspinat oder Prinzessbohnen und Bratkartoffeln.



Zutaten

400 g Lammfleisch oder Keule

200 g Wildreis (roh)

1 TL Honig

2 mittelgroße Zwiebeln
(rot und weiß)

Gemüse:

1 Zucchini

4 Tomaten

1 Paprikamix (rot, grün, gelb)

0,5 l Schwarzbier

50 g Tomatenmark

Gewürze:

Zimt

Kümmel

Rosen-Paprika

Vanillemark

grober Mühlensenf

Meersalz-Fenchel-Gewürzmischung

Tomatenssigg

Balsamico glace

Olivenöl

Speisesalz



4 Personen

Lammeintopf mit Wildreis

Zubereitung

Das Lammfleisch in kleine Stücke schneiden, mit den Gewürzen marinieren und ca. eine Stunde kalt stellen. Die Zwiebeln klein schneiden und im Olivenöl anbraten. Das Lammfleisch und das Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und mitschwitzen. Den entstehenden Fond abseihen. Den Honig zum Fleisch geben und kurz karamellisieren. Den Fond wieder angießen und mit dem Schwarzbier auffüllen. Den Wildreis und das Gemüse dazu geben und im Ofen bei 180 °C 60 min mit Deckel und anschließend 20 Minuten ohne Deckel garen lassen.



180°

27

Die Weidewonne-Betriebe:

Agrargenossenschaft Bollstedt e. G.
Vor dem Riedtor 7, 99998 Weinbergen, OT Bollstedt

Agrargenossenschaft „Drei Gleichen“ Mühlberg e. G.
Gothaer Straße 37, 99869 Drei Gleichen, OT Mühlberg

Agrarprodukte Großfahner e. G.
Walschleber Weg 2, 99100 Großfahner

Agrarprodukte Schwabhausen e. G.
Wechmarer Straße 57, 99869 Schwabhausen

Schäferei Gerlind Brand
Barbarossastraße 54, 06567 Rottleben

Schäferei Denner
Lange Straße 3, 99090 Erfurt-Tiefthal

Schäferei Markus Effenberger
Am Anger 6, 99998 Weinbergen, OT Grabe

Schäferei Heiko Rohkohl
Grafskeller 12, 06577 Oberheldrungen

Schäferei Seifert
Hintere Dorfstraße 33, 99195 Dielsdorf

Schäferei Klaus Götze
Mühlstraße 1, 99636 Rastenberg

Wippertaler Agrarproduktionsgesellschaft mbH
Sondershäuser Str. 22, 99735 Wolframshausen

Weidewonne-Lammfleisch aus der Region
erhalten Sie in den Filialen folgender Fleischereibetriebe:

Fleischerei Götze
Mühlstraße 1
99636 Rastenberg
Telefon: 036377/80247

Fleischerei Zitzmann
Bergrat-Voigt-Str. 18
99087 Erfurt
Telefon: 0361/749823-0

Schlachthof Mühlhausen
Thomas-Müntzer-Str. 27
99974 Mühlhausen
Telefon: 03601/889710

Landschlachthof Mühlberg
Gothaer Str. 28
99869 Drei Gleichen, OT Mühlberg
Telefon: 036256/80428

Wildhandel Bauer GmbH
Sondershäuser Straße 22
99735 Wolframshausen
Telefon: 036334/590777

Hofladen Sömmerda
Lange Straße 67
99610 Sömmerda
Telefon: 03634/3197220

Herzlichen Dank für die Einsendung der Rezepte an:

Andreas Bauer, Eisenach (S. 25)
Hedi Bialkowski, Artern (S. 21)
Christa Kaufmann, Weimar (S. 2)
Marlis Kecke, Wandersleben (S. 9, 20)
Gabriele Koch, Heringen (S. 10, 11, 22)
Heide Krambehr, Erfurt (S. 5, 6, 7, 8)
Daniel Reuber, Heldrungen (S. 27)
Christian Roczek, Großneuhausen (S. 24)
Sylvia Wiegleb, Sömmerda (S. 26)

Redaktionelle Bearbeitung der Rezepte:

Stefanie Ghazouani

Texte:

Dr. Henryk Baumbach, LIFE-Projektbüro

Layout:

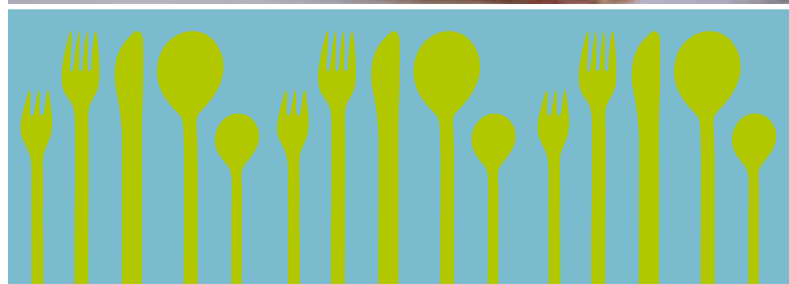
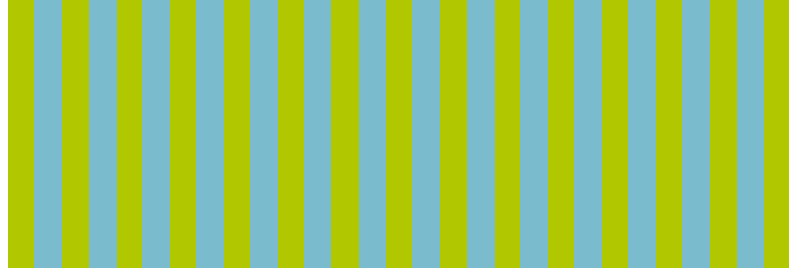
Marianne Conrad, www.atelier-ma.de

Druck:

Druckhaus Gera GmbH

© 2014, 2. erweiterte Auflage

© **Fotos:** Reinhild Früh (U1 re), Henryk Baumbach (U4 li., S. 2 re., 14/15, 18/19); Dieter Klenk (U2, U3), Christina Marx (S. 4), beide mit freundlicher Genehmigung vom LIFE Projekt „Wetterauer Hutungen“; Christoph Robiller (S. 17, Grauammer), Thomas Stephan (U4 re., S. 1, 2 li., 3, 16, 17); Kersten Winter (S. 13, Fotos 1 – 13), Detlef Stremke (S. 13, Foto 14)
© **Fotolia.de:** U1 li. BeTa; S. 5 Jiri Hera, Bernd Jürgens; S. 6 HL Photo, dream79; S. 7 Tom, photocrew; S. 8 Beta-Artworks, HL Photo; S. 9 Grecaud Paul, kabvision, HLPhoto; S. 10 udra11, robynmac; S. 11 lidante, HL Photo; S. 20 Diana Vyshniakova, Comugnero Silvana; S. 21 FikMik; S. 22 Corinna Gissemann, Zerbor; S. 23 BeTa-Art-works, HL Photo; S. 24 HL Photo, S. 25 Natalia Klenova, Mara Zengaliete; S. 26 Doris Heinrichs, pitrs, S. 27 Dušan Zida, emuck, Gandolfo Cannatella





Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Landwirtschaft, Forsten,
Umwelt und Naturschutz



Herausgeber:
**LIFE-Projektbüro „Erhaltung und Entwicklung
der Steppenrasen Thüringens“ des TMLFUN**
Uhlandstr. 3, 99610 Sömmerda
Telefon: (03634) 359-190
E-Mail: poststelle@steppenrasen.thueringen.de
www.steppenrasen.thueringen.de