

## Tipps zum Kauf und zur Lagerung von Lammfleisch

- Generell gilt, je jünger das Tier war, desto heller ist das Fleisch. Hellrotes Fleisch ist am saftigsten. Bei vorverpacktem Fleisch ist statt des Mindesthaltbarkeitsdatums das Verbrauchsdatum angegeben - also der Tag, an dem das Fleisch spätestens verzehrt werden sollte.
- Lammfleisch kann im obersten Kühlschrankfach zwei bis drei Tage aufbewahrt werden. Am besten eignen sich zur Lagerung Porzellan- oder Keramikgefäße.
- Beim Einfrieren sollte das Fleisch schnell und gleichmäßig durchfrieren, damit es beim Auftauen nicht zu viel Zellsaft verliert und austrocknet.
- Lammfleisch sollte langsam über Nacht im Kühlschrank aufgetaut werden. Aufgetautes Fleisch verdirbt schneller als Frischfleisch!
- Um den wertvollen Saft zu halten, sollten Lammstücke beim Zubereiten stets quer zur Faser geschnitten werden. Besonders zart wird Lammfleisch, wenn es 24 Stunden in Buttermilch mariniert wird.



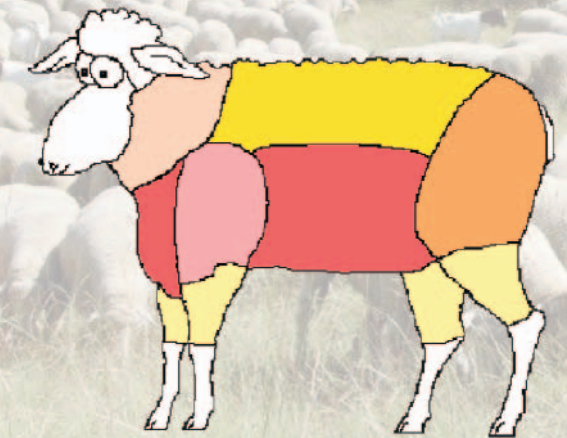
**Herausgeber:**  
Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft  
Naumburger Straße 98, 07743 Jena  
Tel.: 03641 683-0, Fax: 03641 683-390

Ansprechpartner: Dr. Heike Lenz  
Mail: [heike.lenz@tll.thueringen.de](mailto:heike.lenz@tll.thueringen.de)

März 2015

Copyright: Diese Veröffentlichung ist urheberrechtlich geschützt.  
Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von Auszügen und der fotomechanischen Wiedergabe sind dem Herausgeber vorbehalten.

# Informationen rund ums Lammfleisch



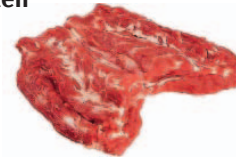
Thüringer Lammfleisch stammt von Tieren unter einem Jahr, die natürlich aufwachsen und Grünfutter fressen. Mit dem von früher bekannten Hammelfleisch hat heute auf dem Markt befindliches Lamm nichts mehr gemeinsam. Es zeichnet sich durch ein unverwechselbares, mildes und würziges Aroma aus. Lammfleisch ist fettarm und reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß. Das Fett von Weidetieren enthält einen höheren Anteil der gesunden ungesättigten Fettsäuren. Dies wirkt sich positiv auf Stoffwechsel, Herz-, Kreislauf-, Immun- und Nervensystem aus und beugt Krebs, Bluthochdruck, Diabetes und Arthritis vor. Damit ist es ein sehr gesundes Lebensmittel.

## Wichtige Teilstücke



### 1 Hals / Nacken

- sehr saftig und durchzogen mit feinem, weißen Fett
- zur Zubereitung von Ragout, Gulasch und deftigen Eintöpfen, aber auch zum Schmoren von Nackenbraten
- wird im Stück, mit oder ohne Knochen angeboten

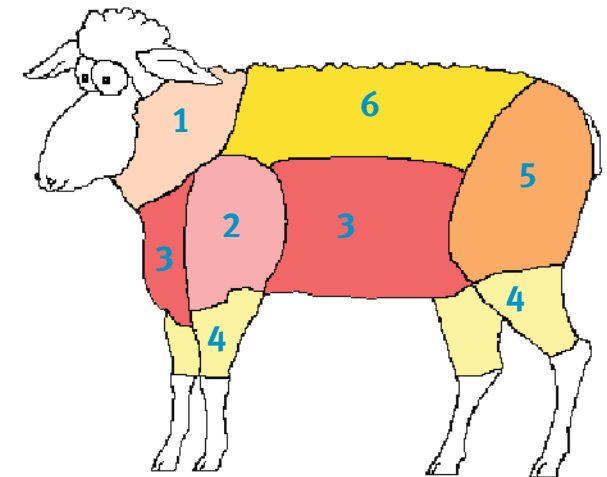


### 6 Rücken

- Stielkotelett und Lendenkotelett, enthält das zarteste Fleisch
- liefert sowohl Lammkoteletts als auch saftige Bratenstücke
- geeignet zum Kurzbraten, Grillen, Braten im Ofen und Schmoren

### 2 Schulter / Bug

- zarte und saftige Fleischstücke
- geeignet für Roll- und Schmorbraten sowie für gegrillte Fleischspieße
- Fettabdeckung ist vor der Zubereitung möglichst zu entfernen



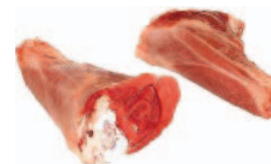
### 3 Dünnung / Bauch / Brust

- flache, durchwachsene Fleischstücke
- preiswert
- geeignet zum Kochen von Ragouts, Eintöpfen sowie zum Schmoren von Gulasch und Rollbraten



### 4 Vorder- und Hinterhaxe

- aus unterem Teil der Keule
- sehr saftiges Fleisch mit kräftigem, kernigen Geschmack
- ideal zum Braten und Schmoren
- geeignet als Portion für eine Person



### 5 Keule

- mager, zart und fleischig und liefert das beste Bratenstück vom Lamm
- enthält die köstliche Lammnuss
- wird zum Braten im Ofen und als Gulasch sowie zum Grillen von Steaks und Fleischspießen verwendet

