


WO DIE GOURMETS ZU HAUSE SIND

Lammbraten in feiner Rotweinsauce

Liebe Leserinnen und Leser,

heute beginnt die Wasser Zeitung eine Serie zum „Gourmetland Brandenburg“. In vier Beiträgen werden wir Brandenburger Spezialitäten vorstellen und aus der hohen Schule der Kochkunst plaudern. Heute empfehlen wir Ihnen Lammbraten in Rotweinsauce.

Im Brauchtum der mitteleuropäischen Volksstämme spielen Frühlingsriten seit jeher eine Rolle. Die Sehnsucht der Menschen nach Sommer, Sonne und Sicherung des Erntesegens schuf verschiedene Riten. Eier, Hasen und Feuer sind dabei bekannte Symbole und Bräuche. Und nicht zu vergessen: das christliche Osterlamm.

Lammfleisch ist in Deutschland (noch) nicht so populär wie beispielsweise in Griechenland, Großbritannien oder Irland, wo es zu den Traditionsgerichten gehört. Unter Feinschmeckern und Spitzenköchen gilt es aber schon lange als das delikateste Fleisch überhaupt. Besonders regional erzeugte Produkte bieten ein unverwechselbares, mildes und zugleich würziges Aroma, das den Verbraucherwunsch nach einer ausgewogenen und gesunden Ernährung erfüllt.

Aus Brandenburg kommen jährlich rund 80.000 Lämmer auf den Markt. Zu empfehlen ist Lammfleisch allemal, denn schon 100 g Fleisch der jungen Schafe decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin B12 und liefern 18 g Eiweiß. Das durchschnittliche Stück Lammfleisch enthält zudem etwa 80 mg Natrium, 1,3 g Eisen, 289 mg Kalium und 3 mg Calcium.

Wer es nicht so fettreich mag, greift zu!



Das Restaurant „Walgreter“ in Panketal/Zepernick ist für sein Lamm im Stück vom Spieß berühmt. Hier präsentieren Chefkoch Andreas Meier (l.) und Inhaber Peter Lettau ein ofenfertiges Exemplar.

So wird's gemacht

Zutaten (für 4 Personen):

700 g Lammfleisch ohne Knochen (Schulter, Keule)
ausreichend Knoblauch

Marinade:

1 TL Majoran
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
1/8 l Olivenöl

Weinsauce:

1/4 l Rotwein
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Karotte
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
2 EL Kristallzucker
1 Becher Crème fraîche

Zubereitung:

Die Gewürze mit dem Öl vermischen. Den gepressten Knoblauch und das halbe Gewürzöl auf den Lammbraten streichen; 3 h ziehen lassen. Im vorgeheizten Rohr bei 220 °C mit der Suppe 20 min braten, auf 150 °C zurückschalten; 1 h braten. Für die Sauce geschnittene Zwiebel in Butter anrösten, Zucker zugeben und leicht karamelisieren, geschnittene Karotte, Petersilienwurzel mitkochen. Crème fraîche zufügen, die Sauce pürieren und zum Lammbraten geben und noch 1 h im Rohr lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipps vom Chefkoch

Rosmarin zum Lamm

Ganze Rosmarinzwige zum Braten geben und hinterher entfernen. Rosmarinadeln (ähnlich Tannennadeln) abstreifen und mitkochen. Zum Kurzbraten Zweige einfach ins Bratenfett geben. Nicht roh essen. Zweige in Olivenöl ansetzen.



Hier gibt's zu Ostern die besten Lammkeulen:

Ökodorf Brodowin

Weißensee 1,
16230 Brodowin,
Tel.: (03 33 62) 7 06 10

Arno Laube

Karl-Liebnecht-Straße 81,
15345 Rehfelde,
Tel.: (03 34 35) 6 27

Helmut Biermann

Feldweg 2, 14641 Berge,
Tel.: (0 33 21) 4 70 45

Siegfried Engelhardt

Ladeburger Landweg 5,
16321 Bernau,
Tel.: (0 33 38) 3 82 89

AGRICOLA

Am Damm 9,
15928 Luckau,
Tel.: (0 35 44) 5 03 60



Kräuterecke

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Anbau: mehrjährig, frostempfindlich, Überwinterung bei 8–10 °C

Wirkung: soll Gedächtnis stärken und Geister abwehren

Thymian (Thymus vulgaris)

Anbau: mehrjährig, sonnig, nährstoffarmer Boden, Frostschutz empfohlen,

Wirkung: keimtötend und stärkt die Nerven

Majoran (Majorana hortensis)

Anbau: mehrjährig, nicht frostresistent, ab Mai ins Freie, sonnig und windgeschützt

Wirkung: verdauungsfördernd und gut gegen Heuschnupfen

PREISRÄTSEL

Wie viele Lämmer werden in Brandenburg jährlich für den Verbrauch gezüchtet?

Einsendungen unter dem Kennwort „Lammbraten“ bis zum **30. März 2007**

an:
SPREE-PR, Märkisches Ufer 34
10179 Berlin
Der Gewinner erhält einen Gutschein für ein Lammbratenmenü für zwei Personen.
Gasthof Walgreter
Heinestr. 23, 16341 Panketal
Tel.: (0 30) 9 44 42 93

www.walgreter.de