

Lamm: Keule, Schulter, Nacken

Verkäufer/-innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. Die Fleischerei informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.

Ostern hat Lammfleisch Konjunktur. Dennoch konsumierte laut dem Deutschen Fleischer-Verband jeder Durchschnittsbürger im Jahr 2018 gerade einmal 600 g Lamm- und Ziegenfleisch. Ein wesentlicher Anteil dessen dürfte auf Menschen entfallen, die aus Ländern mit lammreicher Esskultur stammen wie dem Mittelmeerraum und dem Vorderen Orient. Der typische Hammelgeschmack ist ein häufig genannter Grund für die Ablehnung von Lamm. Der bildet sich bei den Tieren ab etwa acht Monaten aus. Milchlämmer leben höchstens sechs Monate. Ihr Fleisch ist hell und frei von dem Geschmack. Zwischen einem halben und einem Jahr alt sind Mastlämmer. Je fetter ihr Fleisch, desto stärker der Eigengeschmack. Keule, Schulter und Nacken sind reich an Vitamin B₂, B₁₂ sowie Zink.

Beliebte Keule

Die Keule ist das größte Teilstück. Angeboten wird sie als Ganzes mit oder ohne Knochen oder sie liegt zugeschnitten als Steak in der Theke. Letzteres eignet sich für Lammanfänger, für kleine Haushalte und zum Grillen. Damit das magere, zarte Fleisch saftig und rosig bleibt, nehmen viele Kunden Zubereitungstipps und Infos zur Garzeit gerne an. Erklären Sie ihnen die geschmacklichen Vorteile des Garens mit Knochen und nennen Sie



Fettarmes, portioniertes Lamm eignet sich für die schnelle Küche und überzeugt Lammskeptiker. Barbara Krieger-Mettbach

geeignete Gewürze. Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Lorbeer verwandeln die Lammkeule in eine aromatische, mediterrane Delikatesse, die mit Kartoffelecken aus dem Ofen, Kartoffelstampf und mit Polenta harmoniert. Ein buntes Gemüse oder ein Blattsalat rundet die Speise ab. Halten Sie zur Lammsaison raffinierte, nicht zu aufwendige Rezepte für Einsteiger, Erfahrene und Hobbyköche bereit.

Verkostungen bringen Umsatz

Wird die Fettdecke entfernt, ist Lammschulter so fettarm wie die Keule. Ohne Knochen lässt sie sich zu einem mageren Braten rollen, zu Gulasch, Ragout, Geschnetzeltes zubereiten und zu Hackfleisch zerkleinern. Verkostungen überzeugen Kunden vom guten Geschmack des Lammfleisches. Bereiten Sie Fleischgerichte aus

der Schulter junger Tiere zu, zum Beispiel ein zartes Lammgulasch. Wählen Sie eine mediterrane Geschmacksrichtung oder eine orientalische, wo Lamm ebenfalls beliebt ist. Kombiniert wird mit Bulgur, Couscous oder Hummus. Gewürzklassiker der orientalischen Küche: Koriander, Kreuzkümmel, Petersilie, Chili, Zitronen. Am besten halten Sie das Rezept zum Nachkochen der verkosteten Speise gleich bereit. Und genügend Fleisch, denn mit dem Geschmack auf der Zunge steigt der spontane Absatz von Lammfleisch.

Nacken für Erfahrene

Mit einem Fettanteil von 13 Prozent gehört der Nacken zu den fett- und kalorienreicheren Teilstücken. Entseht und gerollt ergibt er einen Schmorbraten. In Stücke geschnitten schmeckt er als Gulasch, Ragout, für Eintöpfe, Aufläufe, Pfannengerichte. Mit dem Fettgehalt verändert sich der Geschmack des Fleisches. Unerfahrenen oder skeptischen Kunden lieber magere Teilstücke empfehlen. Das Fett älterer Lämmer und Hammel sollte immer heiß gegessen werden. Aus dem spezifischen Fettsäurenmuster resultiert eine feste Konsistenz des Fettes, dessen Schmelzpunkt mit rund 60 Grad Celsius besonders hoch ist. Kühlt das Fett im Mund ab, hinterlässt es am Gaumen einen Fettfilm.

Barbara Krieger-Mettbach

Nährstoffe in Keule, Schulter, Nacken vom Lamm

100 g Lamm	Energie	Eiweiß	Fett	Omega 3	Eisen	Zink	Vit. B ₂	Vit. B ₁₂
Keule/Nuss	122 Kcal	20,0 g	4,6 g	0,05 g	1,8 mg	3,8 mg	0,25 mg	2,7 µg
Schulter ohne Knochen	121 Kcal	19,8 g	4,6 g	0,04 g	1,8 mg	5,3 mg	0,22 mg	2,8 µg
Nacken	190 Kcal	18,6 g	13,0 g	0,18 g	1,4 mg	3,2 mg	0,22 mg	2,5 µg
*Tagesbedarf Mann 25–51 J.					10,0 mg	11–16 mg	1,40 mg	4,0 µg
Frau 25–51 J.					15,0 mg	7–10 mg	1,10 mg	4,0 µg

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02/*D-A-CH-Referenzwerte