Weidewonne –

Fleischgenuss regional und naturverbunden

Rezeptheft

Informationen zum Weidewonne-Projekt

S. 1 Das Rezeptheft Weidewonne
S. 2 Das Projekt Weidewonne
S. 3 Schafe und Ziegen – Naturschützer auf vier Beinen
S. 4 Der Schäfer – Natrschützer auf zwei Beinen
S. 5 Verhaltensempfehlungen beim Zusammentreffen mit einer Schafherde
S. 6 Auf die Plätze, fertig, Lamm! Lammfleisch: mager, gesund und lecker
S. 7 Nachhaltige Esskultur – ein Plädoyer für die Gesamtverwertung von Fleischprodukten
S. 29 Naturschutzgebiete in Thüringen
S. 30 Steppengebiete Thüringens
S. 31 Wer kann bei Weidewonne mitmachen?
S. 31 Wo finde ich noch mher Informationen?
S. 32 Hier können Sie Weidewonne-Qualitätsprodukte erwerben

Rezepte

S. 8 Lamm mit Zitrone und Minze
S. 9 Lammkotelett mit Thymian und Orange
S. 10 Irish Stew – modern
S. 11 Orientalisches Lamm (Kefta)
S. 12 Lammspieße
S. 13 Lamm-Rouladen
S. 14 Lamm-Gulasch
S. 15 Auflauf auf Gemüse mit Lamm- und Rinderhack
S. 16 Exotisches Lamm-Curry im Brotkörbchen
S. 17 Lammsteacks oder Lammkotelett mit glasierten Cerry-Tomaten und Polenta
S. 18 Fleischsalat vom Zicklein
S. 19 Mama Heikes Plow
S. 20 Zicklein und Salat mit Erdbeeren an Mangomarinade
S. 21 Raan (gebratene Lammkeule)
S. 22 Grüner Bohneneintopf mit Hammelfleisch
S. 23 Lammkeule
S. 24 Geschnorte Lammkeule nach mediterraner Art
S. 25 Lamm Kalutara oder Lamm Sri Lanka
S. 26 Überbackenes Lammfilet mit Kräuterzwiebeln
S. 27 Lammeintoof mit Wildreis

Das Rezeptheft
Weidewonne

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unter dem Siegel „Weidewonne“ arbeiten Schäfer, Schlachtstätten, Fleischereien und Gaststätten Hand in Hand, um Ihnen frisches Lammfleisch von hoher Qualität und ausgezeichnetem Geschmack aus Ihrer Region in Thüringen anbieten zu können.

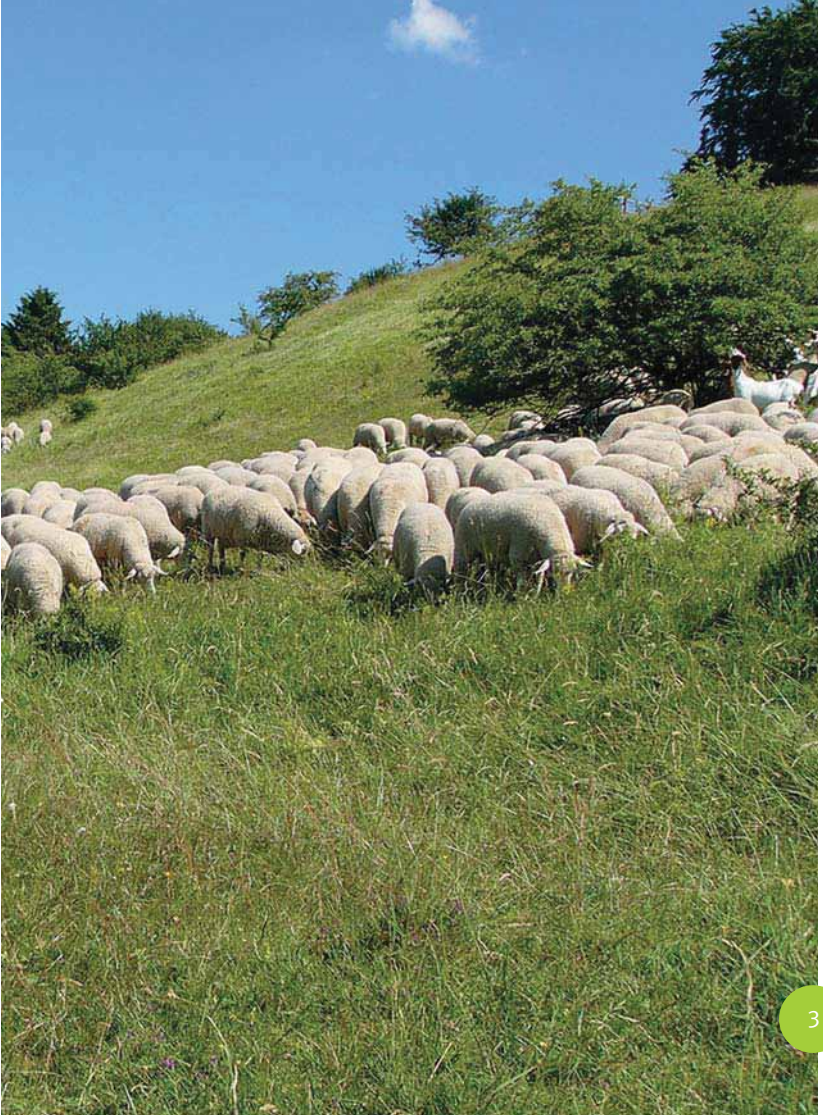
Unser Heft steckt voller leckerer Rezeptideen: Von einfach bis anspruchsvoll – probieren Sie aus, wie vielfältig Lammfleisch zubereitet werden kann. Mit der Verwendung von regionalem Weidewonne-Lamm- und Ziegenfleisch unterstützen Sie die Schäfer in Thüringen und tragen dazu bei, unsere Kulturlandschaft zu erhalten.

Das Projekt Weidewonne

Das Projekt „Weidewonne“ wurde im Rahmen des LIFE-Projektes[1] „Erhaltung und Entwicklung der Steppenrasen Thüringens“ im Jahr 2012 entwickelt. Die Naturstiftung DAVID führt dieses mit Förderung durch die Stiftung Naturschutz Thüringen im Auftrag des Ministeriums für Umwelt, Energie und Naturschutz weiter.

Ziel ist es, durch das Direktvermarktungssystem Weidewonne den regionalen Absatz und die Vermarktung von Lamm- und Ziegenfleisch nachhaltig zu erhöhen, um so die wirtschaftliche Situation der Schäfereibetriebe und die öffentliche Wertschätzung für ihre Arbeit zu verbessern. Weidewonne beinhaltet auch die Beratung der Schäfer bei der unterstützenden maschinellen Nachpflege der Weideflächen, denn der Naturschutz braucht Schäfer! Schafe und Ziegen sind als Landschaftspfleger auf vier Beinen für den Erhalt naturschutzfachlich hochwertiger Grünlandflächen, u. a. Steppen- und Trockenrasen in Thüringen, unersetzbar.

[1] Förderprogramm der EU für Umwelt, Naturschutz und Klimapolitik



Schafe und Ziegen – Naturschützer auf vier Beinen

Wertvolle Grünlandlebensräume haben sich in Thüringen insbesondere auf den für Ackerbau ungeeigneten Standorten entwickelt. Besonders Hanglagen mit ihren oft steinigen Böden, wurden und werden noch heute traditionell beweidet.

Die Beweidung von Naturschutzflächen mit Schafen und Ziegen sorgt dafür, dass deren offener Charakter und damit die Lebensräume für seltene Tier- und Pflanzenarten erhalten bleiben. Die Schafe und Ziegen sind zudem lebende „Biotopverbundsysteme“. In Fell und Kot transportieren die weiterziehenden Weidetiere Insekten, Eier und Samen von Biotop zu Biotop. Ohne sie wäre der Erhalt einer struktur- und damit artenreichen Kulturlandschaft kaum möglich. Gerade auf ertragsschwachen Standorten ist eine Beweidung vorteilhaft für eine artenreiche Flora und Fauna. Wenn die Beweidung aufhört, setzt die natürliche Sukzession ein: In wenigen Jahren würden die meisten Grünlandflächen verbuschen und lichtbedürftige Arten verloren gehen.

Der Schäfer –
Naturschützer auf zwei Beinen

Der Beruf des Schäfers ist einer der ältesten der Welt. Seit jeher kümmern sich Schäfer um die Versorgung ihrer Tiere und um die nachhaltige Pflege ihrer Weideflächen. Beim Hüten im Offenland werden speziell ausgebildete Hütehunde eingesetzt. Für Koppeln richtet der Schäfer die Umzäunungen ein und erstellt Weidepläne. Die Betreuung der Tiere beinhaltet neben der Versorgung mit Futter und Wasser auch das Scheren und Schlachten sowie bei Milchschafen das Melken.

Durch Veränderungen in der Struktur unserer Landwirtschaft und das veränderte Konsumverhalten der Menschen sowohl in der Ernährung als auch in der Verwendung von Wolle für die Bekleidung, ist die Schafhaltung in den letzten 150 Jahren wirtschaftlich immer unattraktiver geworden. Um 1860 gab es in Deutschland etwa 30 Millionen Schafe. Im Jahr 2017 waren es noch etwa 1,6 Millionen. Heute ist die staatlich geförderte Landschaftspflege neben der Produktion von Fleisch die wichtigste Einkommensquelle für Schäfereibetriebe. Durch Importe billiger Schafprodukte aus Neuseeland steht der Lammpreis seit vielen Jahren unter Druck und kann die heimischen Produktionskosten nicht decken.

Verhaltensempfehlungen beim Zusammentreffen mit einer Schafherde

Das Bild einer Schafherde ist selten geworden und kann – gerade wenn die Herde durch einen Herdenschutzhund begleitet wird – eventuell verunsichern. Um Stresssituationen und -reaktionen bei den Tieren zu vermeiden, helfen ein paar einfache Verhaltensregeln weiter.

Beim Zusammentreffen mit einer Schafherde sollten Sie als Naturbesucher, Freizeitsportler oder Reiter ruhig an der Schafherde vorbeigehen. Auf keinen Fall darf die Herde durchlaufen werden. Schäfer haben meistens Schäferhunde oder Herdenschutzhunde bei ihrer Herde. Die Hunde wollen ihre Herde verteidigen und bellen unbekannte Personen oft laut an. Auch hier sind Ruhe und das Ignorieren der Hunde das beste Rezept. Führen Sie ggf. Ihre Wanderstöcke nah am Körper und vermeiden Sie schnelle Bewegungen. Bitte leinen Sie auch unbedingt eigene Hunde an.

Wenn Sie diese einfachen Hinweise beherzigen, ist die Begegnung mit einer Schafherde in der freien Natur eine große Bereicherung und eine Freude für die Seele. Genießen Sie die Ursprünglichkeit und den Frieden, der von solchen Momenten ausgeht.

Auf die Plätze, fertig, Lamm! – Lammfleisch: mager, gesund und lecker

Superfoods stehen heute hoch im Kurs, gerade bei gesundheitsbewussten Menschen. Stichworte wie Omega-3-Fettsäuren, geringer Fettanteil oder Aminosäuren werden zur Kaufentscheidung herangezogen. Lammfleisch hat es in diesem Sinne verdient möglichst oft auf den Teller zu kommen. Es besitzt auch nach Ernährungsrelevanz bzw. den Nährwertangaben eine ausgezeichnete Qualität. Besonders betrifft das den Gehalt und die Zusammensetzung des Eiweißes, Fettes und der lebensnotwendigen Spurenstoffe.

Der Fettanteil ist nach Untersuchungen der Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft mit 5 % im Kotelett und 3 % in der Keule sehr niedrig. Dieses Fett liegt in den Muskelzellen des Fleisches als Tröpfchen vor und ist ausschlaggebend für Aroma, Saftigkeit und Zartheit. Lammfett besitzt einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, besonders Ölsäure. Es kommen aber auch Omega 3-Fettsäuren und doppelt ungesättigte Fettsäuren vor. Die besondere Fettzusammensetzung bei jungen Tieren ist ein Grund für die hervorragende Fleischqualität. Das Fleisch bzw. Fett älterer Schafe enthält hingegen überwiegend gesättigte Fettsäuren. Dieser sogenannte Hammeltalg ist weniger schmackhaft.

Gesundheitlich günstig wirkt Lammfleisch aber auch durch seinen Gehalt an Vitamin B12 und die lebensnotwendigen Spurenelemente Eisen, Zink und Selen. Das Eisen ist hier als Bestandteil des Muskelpigmentes für den Menschen besonders gut verfügbar. Im Fleischeiweiß findet sich ein hoher Anteil lebensnotwendiger Aminosäuren, die unser Organismus selbst nicht bilden kann. Allergien auf Lammfleisch sind so gut wie unbekannt, da das Fleischprotein unserem Körperprotein sehr ähnlich.

Nachhaltige Esskultur –
ein Plädoyer für die Gesamtverwertung von Fleischprodukten

Fleisch ist häufig eine anonyme Ware, die uns in Folie im Supermarkt verkauft wird. Sie muss Kriterien wie mager, kalorienarm, oder gesund erfüllen. Verbraucher orientieren sich in jüngerer Zeit zunehmend auf die Edelteile wie Keule, Filet oder anderes Mageres. Bindegewebsreichere Stücke wie Brust oder Bauch und Innereien wie Leber oder Herz finden kaum noch regulären Absatz. Von unseren Nutztieren wird offenbar nur noch ein Teil mit Genuss verzehrt.

Fälschlicherweise als minderwertig bezeichnete Fleischteile gibt es nicht. Denn Bindegewebe, Innereien oder Knochen enthalten zahlreiche Nährstoffe und Mineralien, die so auf natürlichem Wege aufgenommen werden könnten. Natürlich verlangt das manchmal einen höheren Aufwand in der Küche, etwa um aus Fleischknochen leckere Suppen oder Fonds zu zaubern. In anderen Ländern werden heute noch aus verschiedensten Teilen von Tieren Delikatessen hergestellt. Einige Spitzenköche zeigen ebenfalls hierzulande, dass es möglich ist aus sehnenreichen Stücken oder Innereien hochwertige Köstlichkeiten zu zaubern. Dieser Ansatz wird auch als Gesamtverwertung bezeichnet.

Mit Blick auf den Aufwand in der Landwirtschaft (jedes Gramm Fleisch erfordert den Einsatz mehrerer Gramm Futterpflanzen) und auf globale Entwicklungen, wie Klimaänderung oder Bevölkerungszunahme, gilt es Lebensmittel möglichst umfassend zu verarbeiten. Auch tierethische Gesichtspunkte sprechen für eine Gesamtverwertung von Nutztieren. Industriell werden weniger nachgefragte Tierbestandteile schon heute zum Großteil weiterverarbeitet und als Formschinken, Pasteten oder andere Produkte auf den Markt gebracht.

Als Endverbraucherkönnen Sie beim Direktkauf unverarbeiteter, weniger wertvoller Fleischteile und dem selbstständigen Zubereiten auch finanziell profitieren. Mit Ihrer Kaufentscheidung und Ihrem Essverhalten tragen Sie zu einer ökologisch gerechteren Gesamtverwertung von Tieren entscheidend bei. Hierbei gibt es auch bei Schaf- und Ziegenprodukten für Sie eine breite Auswahl.

Lamm
mit Zitrone und Minze

4 Personen

60 Min.

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

Heide Krambehr

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.

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

4 Personen

160°

45 Min.

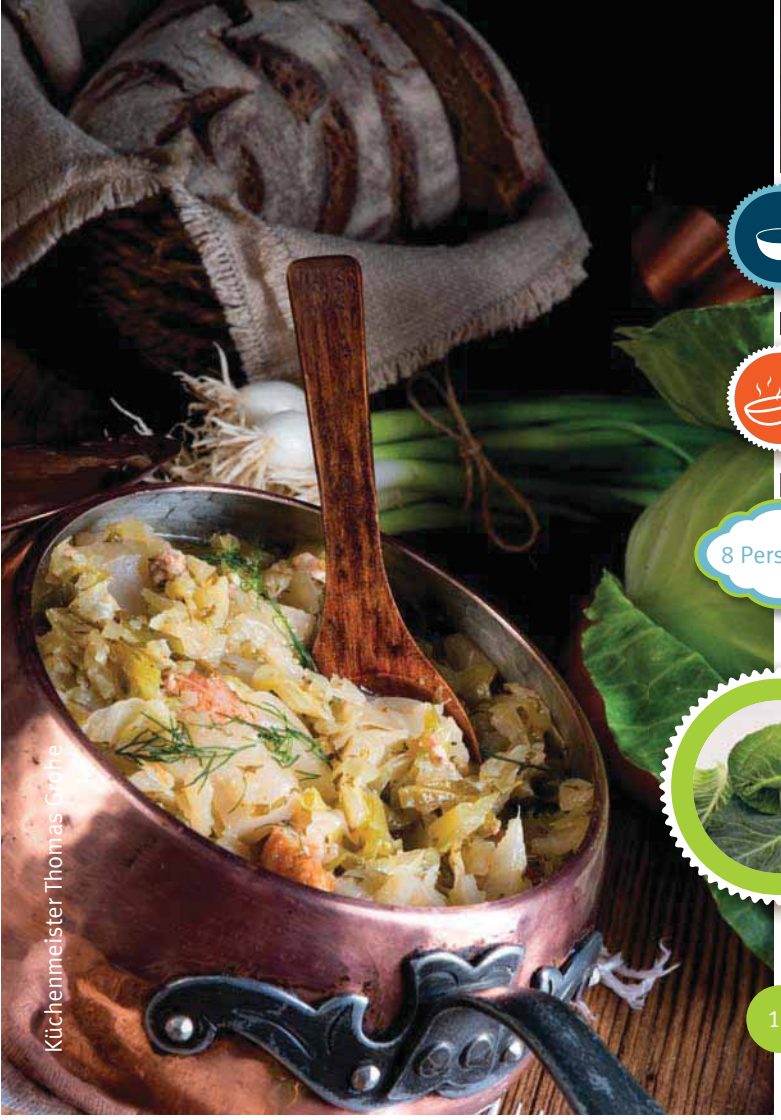
Lammkotelett mit Thymian und Orange

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.



Küchenmeister Thomas Grohe

Zutaten

600 g Lammgeschnetzeltes
100 g Papaya
80 g Zwiebel
80 g Möhren
80 g Staudensellerie
80 g Pastinake
100 g Cherrytomaten
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
400 g Spitzkohl
50 ml Rapsöl
100 ml Brühe
¼ Bd. Blattpetersilie

Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salbei

8 Personen

Irish Stew - modern

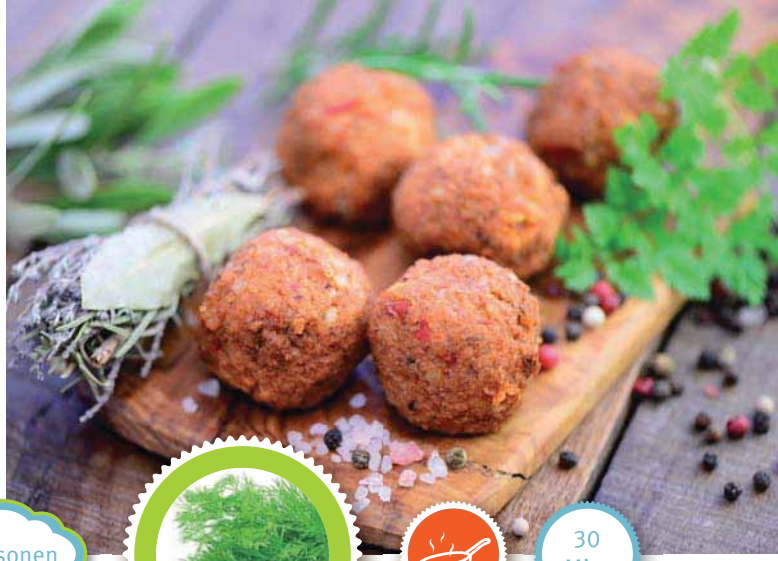
Zubereitung

Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen und in Streifen oder Würfel schneiden. Lammgeschnetzeltes mit Rosmarin- und Thymianzweig sowie mit Papayamark ca. 20 min marinieren. Fleisch mit der Marinade in Rapsöl kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Wurzelgemüsestifte im Bratsud anschwitzen, Spitzkohl und Kartoffelwürfel zugeben.
Mit Brühe ablöschen, anschließend mit Deckel ca. 10 min dünsten. Die Cherrytomaten, gehackte Kräuter und das Fleisch zugeben und gut durchschwenken. Abschmecken und erhitzen – nicht kochen!

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

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

Gabriele Koch

4 Personen

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.

25 Min.

Marlies Kecke

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

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.

ca. 1 Std.

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

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

Marlis 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.

ca. 60 Min.

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.

Auflauf auf Gemüse mit Lamm- und Rinderhack

Zutaten

250 g	Lammhack
250 g	Rinderhack
4	Kartoffeln
3	große Tomaten
2	Zwiebeln
1 ½	Knoblauchzehen
1	mittlere Zucchini oder Aubergine
⅛ Liter	Olivenöl
1 Beutel	geriebenen Käse oder Scheibenkäse (herzhaft)
	Zitronensaft
	Thymian
	Salbei
	Rosmarin
	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer

Gabriele Koch

60 Min.

4 Personen

Zubereitung

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.

Exotisches Lamm-Curry im Brotkörbchen

Zutaten

600 g	Lammgeschnetzeltes
100 g	Papaya
je 80 g	Zwiebel und Staudensellerie
je 100 g	roter Paprika und Cherrytomaten
100 g	Mango oder Ananas
200 g	Kochbanane
100 ml	Kokosmilch
100 ml	trockener Weißwein
100 ml	Schlagsahne oder Kochsahne
50 g	Rapsöl
100 g	Butterfett
1 Stck.	Limette
¼ Bd.	Blattpetersilie oder Koriander
1	Weißbrot

20 Min.

4 Personen

Zubereitung

Gemüse und Obst waschen, putzen und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Lammgeschnetzeltes mit Papayamark ca. 20 min marinieren.

Fleisch mit der Marinade in Rapsöl kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Gemüse im Bratsud mit Gewürzen anschwitzen und Kochbanane zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Kokosmilch und Sahne zugeben, anschließend mit Deckel ca. 5 min dünsten. Die Cherrytomaten, gehackte Kräuter und das Fleisch zugeben und schwenken.
Mit Limettensaft abschmecken und erhitzen – nicht kochen!

Weißbrot in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und eine Seite aushöhlen. Die Brotkörbchen in Butterfett goldbraun braten, mit dem Geschnetzelten füllen.

Gewürze:
Salz, Chilli, Currypaste, Knoblauch, Zitronengras

Zutaten

6 Stück	Lammsteak oder Moutton Chop (Lammkotelett)
100 g	Papaya
50 g	Zwiebel
50 g	Rapsöl
300 g	Cherrytomaten
50 g	Butter
10 g	Zucker
¼ Bd.	Blattpetersilie, Koriander
250 ml	Brühe
250 ml	Milch
60 g	Maisgrieß (Polenta)
50 g	Butter
20 g	Parmesan
1	Eigelb

Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salbei

20 Min.

Küchenmeister Thomas Grohe

4 Personen

Lammsteaks oder Lammkotelett mit glasierten Cherry-Tomaten und Polenta

Zubereitung

Lammsteaks mit Papayamark, Kräutern und Knoblauch ca. 20 Minuten marinieren. Danach mit Pfeffer und Salz würzen, in Öl mit einer halbierten Knoblauchzehe und den Kräutern aus der Marinade, von beiden Seiten kurz anbraten. Im Ofen ca. 10 – 15 min bei 80 – 100°C garen lassen.

12 Min.

In der Zeit die Milch und Brühe aufkochen und den Maisgrieß im „Sturz“ zugeben und kräftig rühren bis die Polenta bindet. Nach dem Kochen (a. 5 Minuten) mit Butter, Eigelb und geriebenen Parmesan verfeinern. Die Polenta sollte eine cremige Konsistenz haben, ggf. mit Brühe verdünnen.

80 – 100°

Butter und Zucker leicht karamellisieren, die gewaschenen Cherrytomaten und feine Zwiebelwürfel anschwenken. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und gehackten Kräutern abschmecken.

Polenta mittig auf dem Teller anrichten, die Steaks dazu anlegen und mit dem Tomatengemüse umlegen. Mit Thymian garnieren.

Fleischsalat vom Zicklein oder Lamm

Zutaten

500 g	Bratenreste oder Gegartes von Thüringer Zicklein oder Lamm
1 Dose	Maiskörner (ca. 300 g, abgetropft)
1 Glas	Gewürzgurken (ca. 300 g, abgetropft)
300 g	Tomaten
je 1	rote und gelbe Paprika
1	mittelgroße Zwiebel
200 ml	Tomatenpüree
1 Päck.	italienische Kräuter (TK)
1	Knoblauchzehe (ganz klein schneiden oder durch Knoblauchpresse sdrücken)

Salz und Pfeffer

2 Std.

4 Personen

Fleisch in ganz kleine Würfel, Kantenlänge ca. 7 mm, schneiden. Gewürzgurken, Tomaten, Paprika und Zwiebel in ähnlicher Weise klein schneiden. Fleisch, Gemüse und Mais mit den restlichen Zutaten vermischen, abschmecken. Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen und erneut abschmecken.
Wer möchte, kann Feta dazugeben. Kleine Nudeln (z. B. Muscheln) oder Reis schmecken im Salat auch lecker, müssen natürlich vorher gekocht werden! Oder man kann einfach dazu eine leckere Sorte Brot servieren.

Heike Lenz

Mama Heikes Plow

Zutaten

1 kg	Fleisch von der jungen Ziege (Blatt, Keule, Kamm)
3 – 4 EL	Olivenöl
1 kg	Möhren
3 Tassen	Basmatireis
6 – 8 Tassen	milde Gemüse- oder Fleischbrühe (selbst gekocht – instant geht auch)
	Salz, Pfeffer
	Petersilie und Schnittlauch

4 Personen

Zubereitung

Das Fleisch in Würfel von ca. 2 – 3 cm Kantenlänge schneiden und inn einem großen Bräter im Öl ca. 4 – 5 Minuten kräftig anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Danach wieder vom Herd nehmen. Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und auf das Fleisch geben (nicht umrühren), den rohen Reis darauf verteilen, leicht salzen und vorsichtig die Brühe angießen (nicht rühren, die Schichten müssen erhalten bleiben). Den Deckel drauf und 1 – 2 Stunden bei 150 °C in die Röhre stecken.
Aus dem Ofen nehmen, Deckel entfernen, Duft genießen, kleingeschnittenen Schnittlauch und Petersilie darauf verteilen und servieren.

Die Garzeit hängt ein bisschen davon ab, wie weich man das Fleisch haben möchte und wie alt die Ziege wirklich war. Verwendet man Fleisch vom Schaflamm reicht eine Stunde. Die Flüssigkeit (Soße) sollte am Ende das Fleisch bedecken, der Reis gar und trocken sein.

Fleisch- und Möhrenaroma ergänzen sich super. Aber auch Variationen auf italienisch, orientalisch oder asiatisch (Gewürze beim Anbraten zum Fleisch geben) sind lecker – ein multinationales Gericht.

Der Plow lässt sich prima vorbereiten: alles fertig machen und in den Kühlschrank stellen. Zwei Stunden, bevor die Gäste essen möchten, in die Backröhre stecken und entspannt abwarten!

Zicklein und Salat mit Erdbeeren an Mangomarinade

Zubereitung

Geschnetzeltes im heißen Fett in ca. 2 bis 3 min knusprig braun anbraten, dabei mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sofort auf dem Salat verteilen und servieren.
Salat und Erdbeeren waschen, trocknen sowie den Salat in mundgerechte Stücke teilen. Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.
Fruchtfleisch der Mango und saure Sahne pürieren, Joghurt unterrühren, abschmecken und über den Salat geben.
Dazu schmeckt warmes knuspriges Baguette!

Heike

4 Personen

Zutaten

300 g	Geschnetzeltes vom Thüringer Zicklein oder Lamm
200 g	Joghurt
100 g	saure Sahne
1	Mango
500 g	Erdbeeren
350 g	gemischten Salat mit Rucola
1 EL	Butter oder Öl
	Salz und bunter Pfeffer

Raan (gebratene Lammkeule)

8 – 10 Personen

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

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 Mixgerät 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

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 geschnippelten 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

0,5 Std.

200°

1,5 Std.

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!

4 – 6 Std.

4 – 6 Personen

Zutaten

1,5 kg	Lammkeule
2	große Zwiebeln
1 Bund	Suppengrün
8 – 10	Knoblauchzehen
¾ Liter	Fleischbrühe
¾ Liter	Rotwein
1 ½ 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 Bratensaft gegart werden.

Lamm Kalutara
oder Lamm Sri Lanka

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

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 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.

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.

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.

Daniel Reuber

Zutaten

400 g Lammschulter oder Keule
200 g Wildreis (roh)
1 TL Honig
2 mittelgroße Zwiebeln (rot und weiß)

Gemüse:
1 Zuccini
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
Tomatenessig
Balsamico glace
Olivenöl
Speisesalz

4 Personen

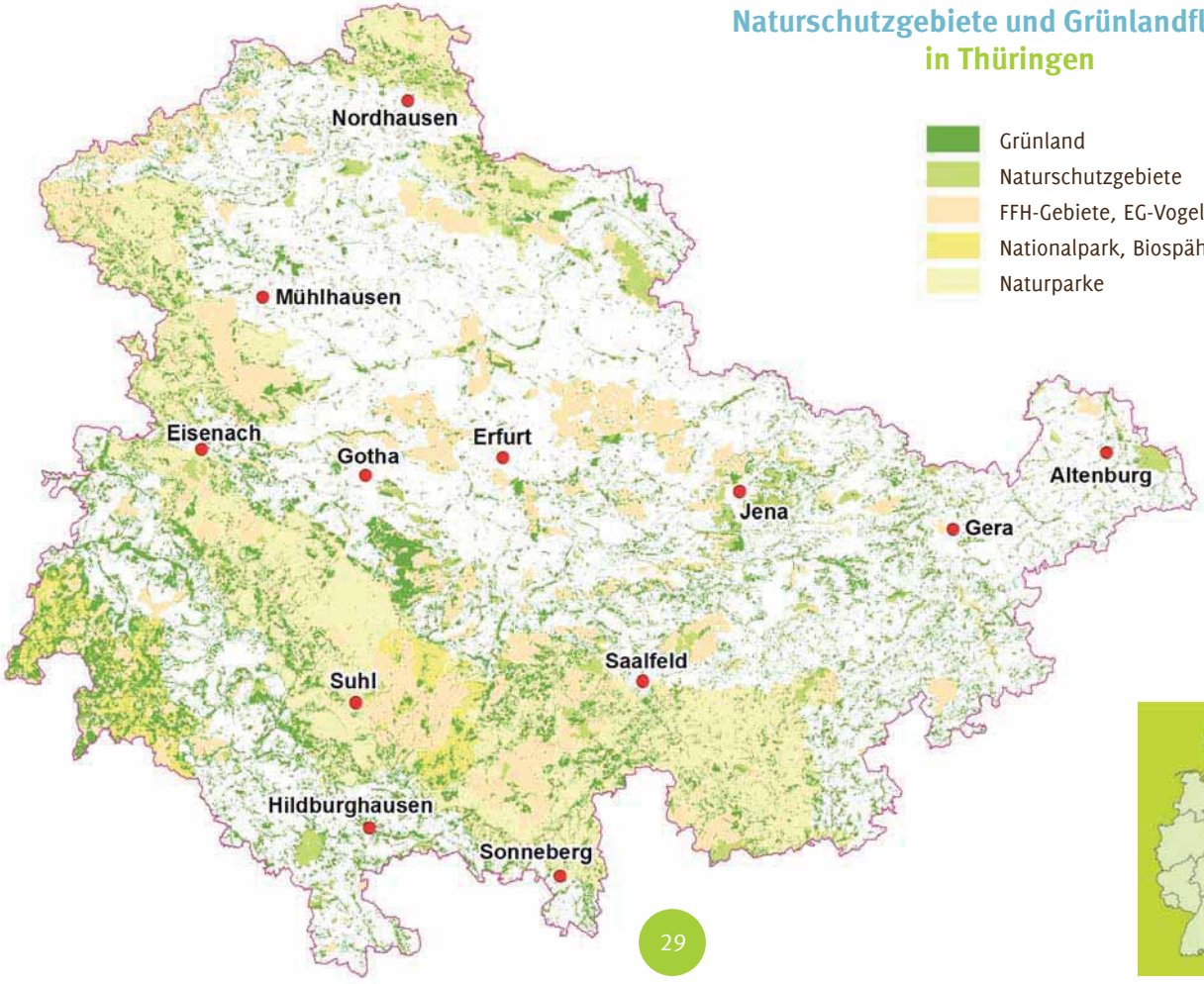
180°

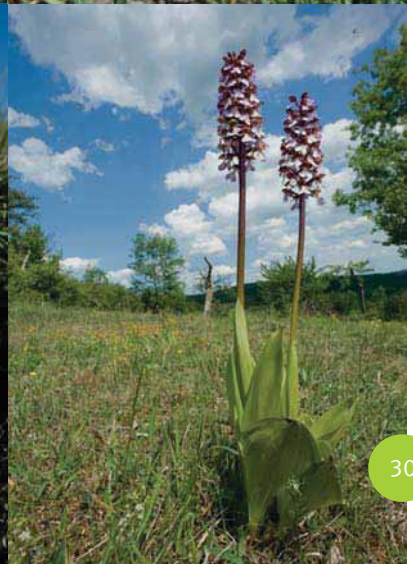
Lammeintopf mit Wildreis

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.

Naturschutzgebiete und Grünlandflächen in Thüringen





Die Steppengebiete Thüringens

Ohne Schafe und Ziegen wäre der Erhalt naturschutzfachlich wertvoller Flächen, wie z. B. der Steppen- und Trockenrasen in Thüringen, nicht möglich. Die Steppenrasen Thüringens sind sensible Biotope und benötigen eine Beweidung. Zu finden sind diese überwiegend im Thüringer Becken und dem angrenzenden Hügelland. Die Steppenrasen sind Teil des europäischen Schutzgebietsnetzes „Natura 2000“.

In Deutschland findet man heute nur knapp 1.100 Hektar Steppenrasengebiete. Davon liegen etwa 30 Prozent in den trockenwarmen Keuper- und Zechsteingebieten Mittel- und Nordostthüringens. Sie weisen eine hohe Zahl gefährdeter Tier- und Pflanzenarten auf.

Mehr Informationen über die Steppengebiete Thüringens gibt ein spezieller Wanderführer, der hier als pdf-Version abrufbar ist:

Große Graslilie
Anthericum liliago
Blühzeit: Mai – Juni

Schmalblütige Traubenhyazinthe
Muscari tenuiflorum
Blühzeit: Mai – Juni

Frühlings-Adonisröschen
Adonis vernalis
Blühzeit: April – Mai

Purpur-Knabenkraut
Orchis purpurea
Blühzeit: Mai – Juni

Wer kann bei Weidewonne mitmachen?

Um die Marke „Weidewonne“ nutzen zu dürfen, müssen die Schäfereibetriebe ausgewählte Qualitätskriterien erfüllen. Neben der Beweidung von naturschutzfachlich wertvollen Flächen zählen hier beispielsweise auch der Einsatz von Futtermitteln ohne Gentechnik und kurze Transportwege zur Schlachtung dazu.

Wo finde ich noch mehr Informationen?

Eine vollständige Liste der Weidewonne Kriterien und ausführliche Informationen rund um das Projekt finden Sie auf der Weidewonne Internetseite. Hier informieren wir Sie auch über die am Projekt Weidewonne teilnehmenden Schäfereibetriebe. Darüber hinaus finden Sie hier eine Übersicht aller Fleischereifachgeschäfte bei denen Sie Weidewonne Lammfleisch erwerben können.

Die Webseite des Projektes Weidewonne erreichen Sie unter:
www.weidewonne.de

Hier können Sie Weidewonne-Qualitätsprodukte erwerben:

Fleischerei Zitzmann
mit Filialen in: Erfurt, Weimar, Jena, Arnstadt, Blankenburg, Ilmenau, Bernburg
Telefon: 0361 / 74 98 23 18
www.fleischerei-zitzmann.de

Gönnataler Wild und Geflügel
mit Filialen in: Jena, Weimar, Gotha, Altengönna
Telefon: 036425 / 5 55 31
www.goennataler-puten.de

Schlachthof Mühlhausen
mit Filialen in: Mühlhausen und Ammern
Telefon: 03601 / 88 97 10
www.schlachthof-muehlhausen.de

Mörsdorfer Landhof Fleischerei
mit Filialen in: Mörsdorf, Jena, Bad Blankenburg, Stadtroda, Gera
Telefon: 036428 / 6 73 06
www.partyservice-mlf.de

TZG Ernstroda GmbH
Friedrichroda OT Ernstroda
Telefon: 03623 / 36 15 23
www.tzg-ernstroda.de

Fleischerei Rüdiger
mit Filialen in: Weißensee, Stotternheim, Sömmerda, Greußen, Marbach
Telefon: 036374 / 2 04 72
www.fleischerei-ruediger.de

Marienhof Erfurt
Telefon: 0361 / 566 78 45
www.marienhof-erfurt.de

Fleischerei Ernst
Langenroda
Telefon: 034672 / 8 47 48

Unter www.weidewonne.de
finden Sie weitere Adressen von Weidewonne-Partnern.

Herzlichen Dank für die Einsendung der Rezepte an:

Andreas Bauer, Eisenach (S. 25)
Hedi Bialkowski, Artern (S. 21)
Küchenmeister Thomas Grohe (S. 10, 16, 17)
Christa Kaufmann, Weimar (S. 23)
Marlis Kecke, Wandersleben (S. 13, 14)
Gabriele Koch, Heringen (S. 12, 15, 22)
Heide Krambehr, Erfurt (S. 8, 9, 11)
Heike Lenz, Jena (S. 18, 19, 20)
Daniel Reuber, Heldrungen (S. 27)
Christian Roczek, Großneuhausen (S. 24)
Sylvia Wiegleb, Sömmerda (S. 26)

Texte:
Dr. H. Baumbach, S. Pfützenreuter, Prof. Dr. F. Schöne, TMUEN
Redaktion:
Naturstiftung DAVID, Thüringer Ministerium für Umwelt, Energie und Naturschutz (TMUEN)
Layout:
Marianne Conrad, www.atelier-ma.de
Druck:
Gutenberg Druckerei GmbH Weimar

© 2018, 5. (ergänzte) Auflage
Informationen unter: www.weidewonne.de

© Fotos: Landesverband Thüringer Schafzüchter (Titel) / Reinhild Früh (U1 re., S. 2, 3); Dieter Klenk (U3), Christina Marx (S. 4): beide mit freundlicher Genehmigung vom LIFE Projekt „Wetterauer Hutungen"; Henryk Baumbach (U4 li.); Thomas Stephan (U4 re.), S. 4 Mario Goldstein
© Fotolia.de: U1 li. BeTa, Jiri Hera, Bernd Jürgens; Sea Wave, dream79, Tom, photocrew, Beta-Artworks, Grecaud Paul, kab-vision, HLPhoto (4), lidante, FikMik, Zerbor, pitrs, emuck, Corinna Gissemann, Natalia Klenova, Mara Zemgaliete, Doris Heinrichs, Dušan Zida, voltan, Gandolfo Cannatella, Dar1930, VICUSCHKA, ji_images, Alexander Raths (2), Printemps, Leszek Czerwonka, karepa, anaumenko
© Pixabay CC0 Creative Commons

Weidewonne-Projektpartner

Thüringer Ministerium für Infrastruktur und Landwirtschaft
Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft
Agrarmarketing Thüringen
Landesverband Thüringer Schafzüchter e.V.
Ernst-Benary-Schule Erfurt

Freistaat Thüringen – Ministerium für Infrastruktur und Landwirtschaft

Freistaat Thüringen – Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft

Geprüfte Qualität aus Thüringen

Landesverband Thüringer Schafzüchter e.V.

Landesverband Thüringer Ziegenzüchter e.V.

Ernst-Benary-Schule

Weidewonne

Firmenstempel

Freistaat Thüringen
Ministerium für Umwelt, Energie und Naturschutz

Herausgegeben vom: **Thüringer Ministerium für Umwelt, Energie und Naturschutz (TMUEN)**
Stabsstelle Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Reden
Beethovenstraße 3, 99096 Erfurt
Tel.: 0361 57 39 11 933, Fax: 0361 57 39 11 044
E-Mail: poststelle@tmuen.thueringen.de
www.tmuen.thueringen.de

Kontakt: **Weidewonne Projektbüro**
Heidelbergstr. 1, 06577 Braunsroda
Tel.: 034673 780 291
E-Mail: info@weidewonne.de
www.weidewonne.de