

The easy way to a perfectly grilled lamb



Fleischauswahl: Lamm besitzt ein eigenes, aromatisches Kräuterbouquet und passt daher perfekt zu Röstaromen. Lammkoteletts, -rücken oder -keulen eignen sich hervorragend zum Grillen. Wähle zarte, gut marmorierte Stücke für optimalen Geschmack und Textur. Heimische Lieferanten und Direktvermarkter beraten dich hervorragend.



Vorbereitung: Nutze die Zeit während der Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorgeheizt wird, um alle benötigten Zutaten und Utensilien bereit zu legen. Den gründlich gereinigten Rost leicht einölen, um ein Ankleben zu verhindern. Eine Temperatur von etwa 180-200° C ist ideal für Lammfleisch, damit eine schöne Kruste erzielt wird.



Würzen: Zusätzlich zu Salz und Pfeffer harmonisieren Kräuter wie Knoblauch, Rosmarin und Thymian perfekt mit dem intensiven Geschmack des Lammfleisches. Gemahlene Nelken und Zimt in Kombination mit Kreuzkümmel oder gar mildes Currypulver mit etwas Chili sorgen für nicht alltägliche, spannende Geschmackserlebnisse.



Wie lange bleibt nun der Deckel geschlossen? Die Garzeiten für Lammfleisch variieren je nach Schnitt und Teilstück. Ein Rückensteak oder -kotelett braucht grob 10 Minuten Garzeit. Dicker geschnittene Stücke wie etwa die Schulter benötigen schon eine etwas längere Garzeit. Eine Lammkeule liegt dann schon mal gut 30 Minuten am Grill, um „medium“ zu werden, denn Lammfleisch wird vorzugsweise leicht rosa, also „medium“ zubereitet. Die ideale Gartemperatur dazu liegt zwischen 60 bis 64° C. Feinschmecker genießen gerne noch etwas saftiger - „medium rare“ erreichst du mit Kerntemperaturen von 55 bis 59° C. Ab 65° C. wird das Fleischstück dann „vollgar/durch“.



Empfehlung: Damit das Fleisch am Rost nicht komplett durchgegart wird und „wie eine Schuhsohle“ schmeckt, solltest du in die Trickkiste der Profis greifen. Mit einem Temperaturfühler oder auch Bratenthermometer kann die Kerntemperatur bequem überwacht werden und nur so der perfekte Garpunkt erreicht werden.



Und nun wird es richtig heiß: Brate das Lammfleisch zunächst bei direkter Hitze an einer Seite „scharf“ an. Die im Fleisch enthaltenen Eiweiße und Mineralien werden nun umgewandelt und bilden die Kruste. Dabei werden Röstaromen freigesetzt, die dem Fleisch seinen charakteristischen Geschmack geben. Bereits nach etwa einer Minute wendest du die Scheiben, wiederholst den Vorgang und reduzierst die Temperatur.



In der Ruhe liegt der Saft: Das gegarte Fleisch vor dem Aufschneiden etwas ruhen lassen, damit sich die Säfte im Inneren gleichmäßig verteilen können.



Ergänze den Genuss: Gegrillter Schaf- oder Ziegenkäse vollendet den Geschmack. Serviere dein gegrilltes Lammfleisch mit frischem Salat, Gemüse, Kartoffeln oder Couscous. Ein kräftiger Rotwein widerspiegelt die Aromen des Lammfleisches perfekt.

bon appétit