



Foto: iStock

Lamm-Medaillons (4 Portionen)

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 2 Rosmarinzweige | 150 ml Apfelsaft |
| 2 Thymianzweige | 2 Gewürznelken |
| 2 Knoblauchzehen | 1 EL Zucker, braun |
| Saft einer halben Zitrone | 1 Prise Minze, getrocknet |
| 2 EL Olivenöl | 1 Prise Currypulver |
| Salz und Pfeffer | einige Minze - Blätter |
| 2 Äpfel (z. B. Cox Orange) | |

Die Lammfilets in ca. 2,5 cm dicke Medaillons schneiden. Die Kräuter fein hacken, den Knoblauch pressen. Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft und Öl vermischen, würzen. Die Medaillons damit marinieren und zugedeckt 2 Stunden im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten, Apfelsaft, Gewürznelken und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Alles 10 Min. köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind und der Saft eingedickt ist. Mit Minze und Curry würzen, warmhalten.

Eine Pfanne erhitzen und die Medaillons pro Seite 5 - 6 Min. darin braten. Mit den Äpfeln und Minzeblättern als Deko möglichst heiß servieren. Dazu schmeckt Spinatsalat.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

BIO AUSTRIA

Linz: Auf der Gugl 3/3.0G, 4021 Linz, T +43(0)732/654 884, E office@bio-austria.at
Wien: Theresianumgasse 11/51, 1040 Wien, T +43(0)1/403 70 50, E sekretariat@bio-austria.at

Niederösterreich/Wien: T +43(0)2742-908 33, E niederösterreich@bio-austria.at

Burgenland: T +43(0)2612-436 42, E burgenland@bio-austria.at

Oberösterreich: T +43(0)50-69 02-14 20, E oberösterreich@bio-austria.at

Salzburg: T +43(0)662-870 571-313, E salzburg@bio-austria.at

Kärnten: T +43(0)463-33263, E kaernten@bio-austria.at

Tirol: T +43(0)512-572 993, E tirol@bio-austria.at

Vorarlberg: T +43(0)5574-537 53, E vorarlberg@bio-austria.at

Steiermark: T +43(0)316-80 50-71 44, E steiermark@ernte.at

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio-Lammfleisch

Weil es ums Ganze geht!



Wir sichern beste Bio-Qualität

Die Bio-Landwirtschaft erzeugt hochwertige Lebensmittel von gesunden Tieren und Pflanzen – und das bei guten Erträgen. Bio-Kontrollsysteme garantieren, dass Bio drin ist wo Bio drauf steht.

Wir schützen Klima und Umwelt

Die Bio-Landwirtschaft verringert Treibhausgase, baut gesunde Böden auf, schützt das Trinkwasser und fördert die biologische Vielfalt von Tieren und Pflanzen.

Wir gestalten lebenswerte Lebensräume

Eine reich strukturierte Landwirtschaft, die biologisch wirtschaftet und Tiere artgerecht hält, schafft lebenswerte Lebensräume für Mensch, Tier und Pflanzenwelt.

Höchste Produktqualität ist den BIO AUSTRIA Bäuerinnen und Bauern ein besonderes Anliegen, daher schaffen sie optimale Bedingungen für das Heranwachsen und Gedeihen ihrer Tiere!
www.bio-austria.at/richtlinien

Lust auf Bio-Produkte?

Bezugsadressen finden Sie unter www.bio-austria.at/biomaps.

Mehr über das Bioland Österreich auf www.landnet.at.

www.bio-austria.at



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens · Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION
MINISTERIUM FÜR LEBENSWEITEN ÖSTERREICH LE 07-13

Wichtige Fragen und Antworten zum Bio-Lamm



Sind nicht alle Schafe bio?

Die Realität der Schafhaltung stimmt nicht immer mit dem weit verbreiteten naturnahen Image überein. Bio-Schafe müssen tatsächlich freien Zugang zu Auslaufflächen, bevorzugt Weideland, haben. Ihnen steht außerdem eine doppelt so große Stallfläche zur Verfügung wie konventionellen. Die Wiesen, auf denen Bio-Schafe weiden, sind entweder biologisch bewirtschaftet oder wurden seit mindestens drei Jahren mit keinem im Bio-Bereich verbotenen Betriebsmittel behandelt. Bio-Schafe sorgen durch die Beweidung für eine kostbare Kulturlandschaft. Gefüttert werden sie ausschließlich mit Bio-Futtermitteln, die frei von gentechnisch veränderten Organismen sind. Mit Bio-Lammfleisch sind Sie auf der sicheren Seite – Sie tun sich selbst und den Tieren etwas Gutes!

Bio-Lammfleisch: ein Nischenprodukt?

Im Vergleich zum Mittelmeerraum wird in Österreich relativ wenig Lammfleisch gegessen. Es erfreut sich aber in den letzten Jahren auch bei uns zunehmender Beliebtheit - im Jahr 2010 etwa wurden insgesamt 681 Tonnen verbraucht. In den Handel kommt in Österreich nur das Fleisch von Jungtieren. Bio-Lammfleisch stammt von Tieren, die zwischen vier und zwölf Monate alt sind und mindestens 45 Tage lang natürliche Milch, vorzugsweise vom Muttertier, erhalten haben. Bio-Lammfleisch ist dunkelrosa, fein marmoriert, im Geschmack zart feinwürzig und unkompliziert in der Zubereitung. Lauter Vorzüge, die auch in unseren Breitengraden immer mehr KonsumentInnen zu schätzen wissen - probieren Sie es doch aus und lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren!

Schmeckt Bio-Lammfleisch besser?

Bio-Lämmer haben Zugang zu Weiden mit saftigen Wiesenkräutern und können sich auch im Stall frei bewegen. Das tut nicht nur den Tieren gut, es schlägt sich auch in der Fleischqualität nieder. Das Fleisch wird besonders zart, hat einen milden Geschmack und ist fein marmoriert. Bio-Lammfleisch eignet sich hervorragend für die schnelle Küche – Lammkoteletts, Ripperl und auch Schnitzel aus dem Lammschlegel benötigen nur wenige Minuten Garzeit. Ein feiner Braten aus dem ganzen Rücken, der Schulter oder dem Schlegel, langsam in ein bis zwei Stunden mit Kräutern und feinem Bio-Gemüse bei niedriger Temperatur zwischen 150° und 180° gegart, ist ein ganz besonderer Genuss!



Foto: iStock

Geschmorte Lammstelze mit Sardellen und Oliven (4 Portionen)

4 kl. Lammstelzen	1 kleine Chilischote, zerstoßen
4 EL Olivenöl	1/8 l trockener Weißwein
Salz	250 ml Wasser
Pfeffer aus der Mühle	200 g geschälte Tomaten (Polpa)
6 Sardellenfilets	10 Stück schwarze Oliven
4 Knoblauchzehen	1/2 Bund Petersilie
1 EL Rosmarinnadeln	

Lamm mit Salz und Pfeffer gut würzen, im Öl rundherum gut anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen. Im Bratenrückstand die Sardellen, Knoblauchzehen, Rosmarin und Chili kurz anbraten, mit Weißwein aufgießen, aufkochen und dann die Lammstelzen wieder in die Pfanne geben. Wasser, Tomaten und Oliven dazugeben. Zugedeckt im Rohr bei 180 °C ca 1,5 Stunden fertig braten. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Polenta, Kartoffeln oder einfach Brot und Blattsalat.