Lamm

Ovis gmelini aries

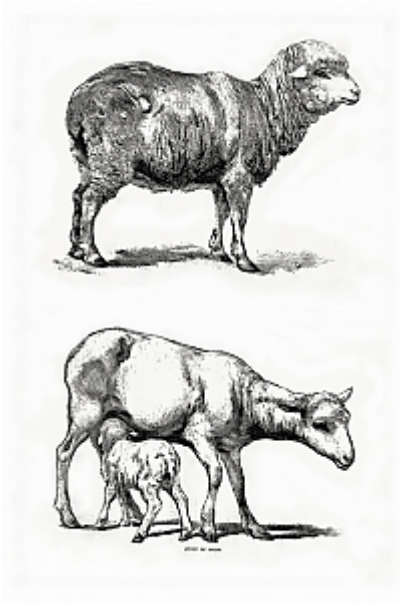
lamb (eng.), agneau (franz.), agnello (ital.), cordero (span.), qawarma (arab.), kavurma (türk.)

Kategorie

Fleisch, Schafsfleisch

Beschreibung

Lammfleisch, Hammelfleisch und Schaffleisch bezeichnet das Fleisch von Schafen. Die unterschiedlichen Bezeichnungen kennzeichnen das Alter: Lammfleisch stammt von Tieren, die jünger sind als ein Jahr, Hammelfleisch von kastrierten Böcken und Schaffleisch von Tieren, die das Lammalter verlassen haben, also älter als ein Jahr sind. Lämmer werden geschlachtet, bevor sie zwölf Monate alt sind. Unterschieden wird zwischen:



Ovis gmelini aries

- Milchlamm, das mindestens acht Wochen alt, aber nicht älter als sechs Monate ist. Sein Fleisch ist besonders hell. Da Milchlämmer noch kaum Gewicht aufweisen, ist die Schlachtung heutzutage meist teurer als der Fleischpreis. Daher sind Milchlämmer, die in manchen Regionen wegen ihres zarten Fleisches als Spezialität gelten, selten anzutreffen.

- Mastlamm, das bis zu einem Jahr alt ist und mit energiereichem Futter, meist in Ställen zu einem Schlachtgewicht gefüttert wird. Die Gabe von Kraftfutter (Mais, Getreide) verringert im Vergleich zu mit Gras und Heu gefütterten Tieren die Fleischqualität.



Schafherde

Jungschaf wird ein Lamm genannt, das im zweiten Lebensjahr geschlachtet wurde. Hammel dagegen sind kastrierte männliche Schafe. Da die Kastration heutzutage von einem Tierarzt durchgeführt werden muss, überschreiten die dafür erforderlichen Ausgaben meist den üblichen Fleischpreis. Hammelfleisch ist daher selten anzutreffen.

Schafsböcke sind männliche nicht kastrierte Tiere, die älter als ein Jahr sind. Ihr Fleisch unterscheidet sich in der Regel nicht von dem der weiblichen Tiere. Im Herbst, zur Brunstzeit, kann es streng schmecken.

Die Rasse des Schafs und dessen Haltung spielen eine wichtige Rolle für die Fleischqualität. Rassen, die auf die schnelle Zunahme des Schlachtgewichts gezüchtet werden, bilden Fett. Das Fett weist den schaftypischen Eigengeschmack auf. Je älter ein Tier wird, umso stärker tritt der Eigengeschmack im Fett auf, deshalb wird die Schlachtung im Lammesalter bevorzugt.

Rassen, die ihre Ursprünglichkeit behalten haben wie Heidschnucken und Skudden, bilden ein wildbretartiges Fleisch. Diese Rassen sind auf Genügsamkeit ausgelegt und vertragen keine Mast. Schafe, die im Weidegang gehalten und mit Gras und Heu gefüttert werden, weisen einen

© 2026 coquina.de

deutlich milderen Eigengeschmack auf als Gemästete.

DIE WICHTIGSTEN LAMMRASSEN

Deutsches Weißköpfiges Fleischschaf

Das Weißköpfige Fleischschaf ist das Schaf der Küsten und Deiche. Es ist ein großrahmiges, weißes, gut bemuskeltes Schaf mit Wollschopf. Das an raues Küstenklima gewöhnte Schaf ist sehr widerstands- und anpassungsfähig, für Herden- und Koppelhaltung gleich gut geeignet und sehr fruchtbar.

Deutsches schwarzköpfiges Fleischschaf

Das schwarzköpfige Fleischschaf ist mit 17% Rasseanteil die zweitgrößte Schafrasse in Deutschland. Das Zuchtziel fordert ein wüchsiges Schaf mit ausgeprägten Fleischformen. Kopf und Beine sind schwarz und meist bewollt. Das Schwarzköpfige Fleischschaf ist fruchtbar, liefert gute Schlachtkörperqualität und eignet sich für alle Haltungsformen. Seine Weide-, Marsch- und Pferchfähigkeit wird gelobt.

Blauköpfiges Fleischschaf

Blauköpfige Fleischschafe werden seit Anfang der 1970er Jahre in Deutschland züchterisch bearbeitet. Zuchtziel ist ein mittel- bis großrahmiges Fleischschaf mit guter Bemuskelung und hoher Fruchtbarkeit. Kopf und Beine sind unbewollt und blaugrau. Das Blauköpfige Fleischschaf ist frühreif, sehr fruchtbar und besonders für die Koppelhaltung geeignet.

Texelschaf

Das Texelschaf ist ein mittel- bis großrahmiges Fleischschaf und ist für seine hervorragende Bemuskelung bekannt. Sie haben einen keilförmigen Kopf, der mit Pigmentflecken besetzt ist, Kopf und Beine sind unbewollt. Das ursprüngliche Heimatgebiet ist die niederländische Insel Texel. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden englische Rassen eingekreuzt. Um 1960 kamen die ersten Texelschafe nach Deutschland.

Tiroler Bergschaf

Das Tiroler Bergschaf ist ein mittelgroßes bis großes Schaf mit schmalem, stark gerahmten hornlosen Kopf. Die Ohren sind lang, breit und hängend. Der Rücken ist lang und breit mit guter Rippenwölbung und fester Nierenpartie. Die Beine sind kräftig ausgebildet mit straffer Fessel und harter Klaue. Die Hinterbeine sind leicht gewinkelt. Eines der hervorstechenden Zuchtmerkmale beim Bergschaf ist die hohe Fruchtbarkeit mit einer zweimaligen Ablammung im Jahr, das heißt asaisonalem Brunstzyklus. Das Tiroler Bergschaf ist züchterisch im Wesentlichen aus zwei Rassen hervorgegangen, dem Bergamaskerschaf aus dem Norden Italiens, einem großrahmigen Schaf mit langem Rücken und tiefem, breitem Körper und den charakteristischen großen und breiten Hängeohren und den in den Gebirgsländern häufig gehaltenen kleinen, aber sehr fruchtbaren Steinschafen. Das Bergschaf ist in Abgeschiedenheit der Gebirgstäler Österreichs und der Schweiz weitergezüchtet worden und hat, vor allem durch Selektion, die heute bestehenden Zuchtmerkmale bekommen, die es gegenüber anderen Schafrassen auszeichnet.

Merino-Fleischschaf

Das Merino-Fleischschaf ist ein Mittelgroßes Schaf mit guter Fruchtbarkeit und betonter Fleischleistung. Es ist besonders geeignet für futterwüchsige Böden in Acker- und Grünlandgebieten. Merinoschafe stammen ursprünglich aus Spanien. Der Name leitet sich vom Berberstamm der Beri-Merines her, die im 12. Jahrhundert von Nordafrika nach Spanien kamen und die Vorfahren der Merinos mitbrachten. Das heutige Merino-Fleischschaf ist im 19. Jahrhundert aus deutschen Merinos unter Einkreuzung französischer Merino-Kammwollschafe sowie englischer Fleischrassen entstanden.

Suffolk-Schaf

Das Suffolk-Schaf ist ein mittelgroßes Fleischschaf mit schwarzem, unbewolltem, hornlosen Kopf. Es hat eine tiefe vorgeschobene Brust, einen langen, breiten Rücken, ein breites Becken und sehr gute Innen- und Außenkeulen. Die Beine sind ebenfalls schwarz und unbewollt.
Ein frühreifes, frohwüchsiges Schaf mit einer sehr guten Fleischwüchsigkeit und

Schlachtausbeute. Das Suffolk-Schaf ist Ende des 18. Jahrhunderts durch Selektion aus den Rassen Norfolk und Southdown entstanden. Es wird heute häufig zur Verbesserung der Schlachtkörperqualität eingesetzt.

Southdown-Schaf

Das Southdown ist kleinrahmig, gut bemuskelt und sehr ruhig im Temperament. Es hat einen schmalen Kopf ohne Hörner, das Gesicht ist gefleckt oder grau, die breiten Ohren und der Vorderkopf sind sehr wollig. Ursprünglich kommen die Schafe von den Southdown Kreidehügeln in England, woher Sie auch ihren Namen erhalten haben. Sie eignen sich gut für das Berg- und Hügelland. Southdown-Schafe sind sehr gefräßig, und die Lämmer setzen früh Fleisch an.

Berichon du Cher

Das Berichon du Cher stammt aus der Region um das französische Berry. Das reinweiße hornlose Fleischschaf ist durch eine Kreuzung von Merinoschafen mit englischen Fleischrassen entstanden. Es ist sehr anpassungsfähig und entwickelt sehr starke Keulen und Rücken.

Charolais-Schaf

Das Charolais ist ein aus Frankreich stammendes mittelgroßes Fleischschaf. Der Kopf ist unbewollt, von Oberhaaren frei und erscheint rosa oder grau, Pigmentflecken können vorkommen. Die Stirn ist breit, die Ohren sind fein, lang und beweglich und von gleicher Farbe wie der Kopf. Der Körper ist lang mit stark ausgeprägter Rückenmuskulatur. Die Brust ist breit und tief. Die Gliedmaßen sind bis zu den Vorderfuß- / Hinterfußwurzelgelenken bewollt und ähnlich pigmentiert wie der Kopf, aber nicht zu dunkel. Charolais werden mit dem Ziel gezüchtet, ein sehr frühreifes, vor allem fruchtbares und frohwüchsiges Schaf mit hervorragender Fleischqualität und Schlachtausbeute bei geringer Verfettung zu erhalten.

Müritzlamm

Das überwiegend extensiv gehaltene Müritzlamm kommt aus Mecklenburg-Vorpommern. Die Herde des Züchters Schwagrzinna besteht aus Husum Texelschafen, die mit Texelböcken oder Southdown-Böcken gepaart werden. Die Tiere weiden auf würzigem Moorland Gras. Das Müritzlamm hat seinen Namen vom der Müritz als größter See der Mecklenburgischen Seenplatte.

Sylter Deichlamm

Die Weidegründe des Sylter Deichlamms zeichnen sich durch guten Boden mit gutem mineralstoffreichem Gras aus. In den Salzwiesen wachsen spezielle Kräuter wie die Salzmiere, die Kreidemelde, das Weideröschen oder das Strand-Milch-Kraut.

Sisteron-Lamm

Das Agneau de Sisteron hat seinen Namen vom südfranzösischen Ort Sisteron, welcher auch Tor zur Provence genannt wird. Die besonderen Boden- und Klimaverhältnisse (Einfluss des Mittelmeerklimas auf das gesamte Gebiet), geringe Trockenheit und Kälte sowie unregelmäßiges Wachstum der Vegetation (halbwilde Weiden) erzeugen ein Nahrungsangebot, welches die in Extensivhaltung gezüchteten örtlichen Landschaftsrassen - Merinos d'Arles, Préalpes du Sud und Mourérous, die fast ausschließlich in diesem geografischen Gebiet anzutreffen sind - so besonders machen. Die Aufzucht der Lämmer erfolgt überwiegend im Stall (insbesondere zum Schutz vor der Hitze). Sie werden 60 Tage mit Muttermilch gefüttert. Dank dieser Haltungsweise kann ein junges Lamm erzeugt werden, das mit seiner Fleischigkeit, der hellen Farbe von Fleisch und Fett, dem milden Geschmack und der Weichheit des Fleisches überzeugt.

Pauillac-Lamm

Die Schafzuchttradition im Departement Gironde hat zur allmählichen Entwicklung eines besonderen Lammtyps geführt, der seine Eigenheiten den Einschränkungen der Winterhaltung im Stall verdankt: Neben der Almwirtschaft in den Pyrenäen mit Schafen, die im Entre-Deux-Mers überwinterten, gab es auch die Hirten der Heide des Médoc, die jeden Herbst aus der überschwemmten Heide in die entwässerten Gebiete an der Gironde zogen. Heute dienen sie dem Weinbau. Wegen der Ausdehnung der Weinbauflächen und des erhöhten Bedarfs an Mist durften die Herden aus den Pyrenäen und der Heide von Médoc auf die Flächen der Weingüter

getrieben werden, wo das Weiderecht nur mit ein bis zwei Lämmern und dem gesamten Mist der Herde abgegolten werden musste: Alle diese Hirten waren den gleichen mit dem Weiden in Anbaugebieten verbundenen Einschränkungen unterworfen und entwickelten auf diesem besonders empfindlichen Weideland die gleiche Art der Züchtung, die schließlich zum gleichen Erzeugnis führte, einem im Stall (oder Park) am Euter der Mutter aufgezogenen Lamm. Die Feinschmecker lernten dann das milchreiche Fleisch dieser Lämmer schätzen. Die Zuchtherde besteht aus Landschafen (Lacaune viande, Tarasconnaise, Blanche du Massif Central), die von Widdern guter Fleischrassen (Berichon du Cher, Charolais, Suffolk, Rouge de l'Ouest) gedeckt werden. Pauillac-Lämmer sind bei Schlachtung höchstens 75 Tage alt. Das Lamm ist noch nicht abgesetzt, hat ein Schlachtkörpergewicht von elf bis 15 Kilogramm, helles Fleisch mit weißem festem Fett.

Limousin-Lamm

Die traditionelle Schafhaltung im Gebiet Limousin geht zurück auf die weitläufigen Grünflächen- und Heidelandschaften, die sich für die Tierzucht ganz besonders eignen. Die an ersten Überlieferungen bezüglich des Rufs der Schafhaltung in dieser Region stammen aus dem 17. Jahrhundert. Unter den Verwaltern des Limousin, insbesondere Turgot, verbesserten sich die Schafrassen der Region, und der Bestand nahm bis zum 19. Jahrhundert ständig zu.
Heide und Wälder wurden gerodet und mit Blick auf die Beweidung urbar gemacht. Entsprechend verbesserte sich auch die Schaffleischqualität, und die Preise stiegen an. Die Schafproduktion der Region genießt heute einen ausgezeichneten Ruf. Die Schlachtung und der Handel mit Lämmerschlachtkörpern aus dem Limousin haben ebenfalls lange Tradition. Die Schlachtbetriebe, die auf Lämmer spezialisiert sind, genießen in der Branche aufgrund ihres technischen Know-hows einen ausgezeichneten Ruf. Mit technischem Rat unterstützen sie Schafhalter bei der Erzeugung der traditionellen Limousin-Lämmer.

Pyrenäen-Lamm

Unter dem Pyrenäen-Lamm werden heute Milchlämmer aus dem französischen Pyrenäengebiet zusammengefasst. Die extensive Haltung der Mutterherden in den Wildgras- und Kräuterweiden verleiht dem Pyrenäen-Lamm seinen leicht würzigen Geschmack.

AUSGEWäHLTE STüCKE VOM LAMM

Lammrücken

lamb loin (eng.), selle d'agneau (franz.), lomo de cordero (span.), carre di agnello (ital.)
Zartes Teilstück vom Lamm, das aus dem Kotelettstück (Karree), dem Nieren- oder Sattelstück sowie Lende und Filet besteht. Wird ausgelöst als Braten oder mit Knochen und in Scheiben geschnitten als Kotelett angeboten.
Verwendung: gebraten, geschmort oder gegrillt (Koteletts)

Lammkotolett

lamb chop (eng.), côtelette d'agneau (franz.), chuleta de cordero (span.), cotoletta di agnello (ital.)
In Scheiben geschnittener Lammrücken, wird meist mit der Fettschicht, die den Rücken bedeckt, angeboten und gebraten, damit das Fleisch saftiger bleibt.
Verwendung: gebraten oder gegrillt

Lammfilet

lamb filet (eng.), filet d'agneau (franz.), solomillo de cordero (span.), filetto di agnello (ital.)
Mageres, zartes, längliches Teilstück aus dem Rücken des Lamms. Liegt unter dem Rückgrat und wird ausgelöst im Ganzen oder in Medaillons geschnitten angeboten.
Verwendung: gebraten

Lammschulter

lamb shoulder (eng.), epaule d'agneau (franz.), paletilla de cordero (span), spalla di agnello (ital)
Zartes, feinfasriges Teilstück aus dem Vorderviertel des Lamms mit relativ hohem Fettanteil. Wird mit Knochen oder ausgelöst angeboten; eignet sich gut für Ragouts, Stews und Gulasch.

Verwendung: gekocht, gebraten oder geschmort

Lammkeule

lamb haunch (eng.), cuisse d'agneau, gigot d'agneau (franz.), pierna de cordero (span.), coscia di agnello (ital.)
Größtes Teilstück des Lamms aus dem Hinterviertel, wird im Ganzen mit Knochen oder ausgelöst angeboten, oft auch in Scheiben gesägt. Muss abgehangen sein und wird im Ganzen zubereitet oder klein geschnitten für Steaks, Ragouts oder Stews verwendet.
Verwendung: gekocht, geschmort oder gebraten

Nährwerte von Lammfleisch pro 100 g

Kalorien	178 kcal
Fett	7,46 g
Eiweiß	27,6 g
Kohlenhydrate	0,00 g
Ballaststoffe	0,00 g

Herkunft

Ursprünglich kommen Schafe aus dem Irak und die Geschichte der flauschigen Tiere liegt über 10000 Jahre zurück. Im Laufe der Zeit wurden diese immer weiter gezüchtet und galten bis in die Bronzezeit als wichtigstes Haustier. Mittlerweile wird in Deutschland rund die Hälfte des verzehrten Fleischs vor allem aus Neuseeland, aber auch aus Großbritannien, Irland, Frankreich und Luxemburg importiert.

Aroma

Aufgrund des jungen Alters des Tiers ist der Geschmack im Vergleich zu den anderen genannten Schaffleischsorten verhältnismäßig mild. Trotzdem hat das Fleisch im Vergleich zu anderen Tieren wie Schweinen oder Rindern einen Eigengeschmack, der nicht allen Menschen schmeckt. Je nach Zubereitung verändert sich dieser auch ein wenig.

Verwendung

Damit Sie den perfekten Geschmack bei der Zubereitung von Lammfleisch erhalten, gibt es einige Dinge zu beachten. Zuallererst ist es wichtig, vor dem Verarbeiten das Fleisch aus dem Kühlschrank zu nehmen, damit der Temperaturunterschied zum Garprozess nicht zu groß ist. Je nach Größe des Fleischstücks kann dies bis zu einer Stunde dauern.
Lamm- und Schaffleisch wird auf unterschiedliche Weise zubereitet, z. B. durch Braten, Grillen, Kochen, und Schmoren. Gegessen wird es als Einlage in Suppen, Filet, Kotelett, Fleischspieß, Ragout (z. B. Irish Stew) oder auch als Rollbraten. Gewürzt wird Lammfleisch zumeist mit Knoblauch, Wacholderbeeren, Thymian, Rosmarin, Estragon, Oregano, Majoran, Paprika, Pfeffer, Curry oder Lorbeerblättern. Man kann es jedoch auch in Buttermilch, Essig, Rotwein oder Weißwein marinieren. In der englischen Küche wird das Lammfleisch gerne mit Minzsauce angerichtet.
In Form von Hackfleisch harmoniert Lamm sehr gut mit Fetakäse. So sind beispielsweise gefüllte Hackbällchen mit dem würzigen Milchprodukt ein schmackhafter Leckerbissen.

Einkauf / Aufbewahrung

Lammfleisch ist das ganze Jahr über sowohl in Hof- und Feinkostläden als auch in Metzgereien und besser sortierten Supermärkten erhältlich.
Eine gute Qualität von Lammfleisch ist an verschiedenen Merkmalen zu erkennen. So gibt zunächst die Farbe über die Frische des Fleischs Aufschluss. Frisches Lammfleisch hat eine hellrote Farbe. Übrigens kann auch an dieser das Alter des Tiers erkannt werden. Je dunkler die Farbe, desto älter war das Schaf bei der Schlachtung.
Die Textur gibt Ihnen ebenfalls Auskunft über die Qualität. Ein hochwertiges Stück Lamm hat feine Fasern und eine gut zu erkennende Marmorierung. Außerdem ist es empfehlenswert, das gekaufte Fleisch in einer Kühltasche nach Hause zu transportieren.
Insgesamt wird Fleisch natürlich im Kühlschrank aufbewahrt, so auch Lammfleisch. Hier hält es

sich etwa drei Tage. Mit einer Marinade aus beispielsweise Essig sogar bis zu fünf Tage. In Vakuumverpackungen und im Gefrierschrank kann es bis zu zwei Jahre gelagert werden. Fragen Sie hier aber beim Kauf direkt nach, da die Haltbarkeit auch vom Reifegrad abhängt. Bei Produkten im Supermarkt gibt das Mindesthaltbarkeitsdatum Auskunft darüber, woran man sich unbedingt halten sollte.
Bei der Aufbewahrung im Kühlschrank ist es empfehlenswert, das Lammfleisch in der Originalverpackung zu lassen, da diese auf die Lagerung abgestimmt ist. Alufolie und fest verschlossene Gefäße können Geruch und Farbe negativ beeinflussen. Hackfleisch aus Lamm sollte am gleichen Tag zubereitet werden, da sich durch die vergrößerte Oberfläche sehr schnell Mikroorganismen bilden und vermehren können.
Wenn Sie Lammfleisch auftauen möchten, legen Sie dieses unbedingt in den Kühlschrank. Der zu hohe Temperaturunterschied bei Zimmertemperatur kann das Fleisch stark beeinträchtigen.

Gesundheit

Das Fleisch von Lämmern hat eine große Menge an essentiellen Nähr- und Inhaltsstoffen zu bieten. Auch eine Reihe an Vitaminen hält das Fleisch bereit, so auch Vitamin B12, was nur in tierischen Produkten vorkommt. Dieses ist vor allem bei der DNA- und der Blutbildung äußerst wichtig. In großen Mengen im Lammfleisch ist Folsäure enthalten. Mit etwa 26 Mikrogramm (je nach Stück etwas unterschiedlich) pro 100 Gramm überrundet es Rindfleisch beispielsweise fast um das 20-Fache. Daher ist Lammfleisch ein äußerst guter Folsäure-Lieferant. Der Mineralstoff spielt eine große Rolle bei der Zellteilung und beim Wachstum.
Doch nicht nur reichlich Vitamine, sondern auch eine Vielzahl an Mineralstoffen sind in Lammfleisch zu finden. So strotz das kräftig-schmeckende Fleisch nur so vor Kalium. Auch einer der bedeutendsten Mineralstoffe ist in größeren Mengen enthalten: Eisen. Mit 2,59 Milligramm pro 100 Gramm gehört es zu Fleischsorten mit höheren Eisen-Werten. Nur durch Eisen kann der Körper den roten Blutfarbstoff Hämoglobin bilden und ist zudem für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich. Neben Eisen stehen auch Calcium, Magnesium und Phosphor auf der Liste der Mineralstoffe von Lammfleisch.

Geschichte

Nach früherer Auffassung entwickelten sich die kurzschwänzigen Hausschafrassen Nordwesteuropas, wie etwa die Heidschnucke, und einige afrikanische Rassen aus dem Europäischen Mufflon, die langschwänzigen Rassen (zum Beispiel Merino-, Fettschwanz- und Fettsteißschaf) dagegen aus dem Urial. Aufgrund neuerer Erkenntnisse hat sich die Auffassung durchgesetzt, dass alle Hausschafrassen und -typen von nur einer Wildform, dem Armenischen Mufflon abstammen. Die Domestizierung des Schafes erfolgte schätzungsweise zwischen 8200 und 7500 v. Chr. und fand höchstwahrscheinlich in Anatolien statt. Schafe gehören (wie auch Hunde, Rinder und Ziegen) damit zu den ältesten Haustieren.
Die ursprüngliche Züchtung bezog sich weitgehend auf die Lieferung von Fleisch als Nahrungsressource. Möglicherweise ab 6500 v. Chr. wurden Schafe auch zunehmend wegen ihrer Wolle gehalten. Erkennbar ist dies archäologisch an der Änderung der Altersstruktur hin zu älteren Individuen und der Zusammensetzung des Skelettmaterials in diversen Fundstellen. In Folge dessen nahm zudem die Körpergröße sukzessive zu.

Mythologie

Die Kirche benutzt die Metapher Hirt und Herde für Pastor und Gemeinde. Man beachte auch den Begriff »lammfromm«. In der christlichen Kunst ist das Lamm Gottes, Agnus Dei, ein altes Symbol für Christus. In der Heraldik ist es zusammen mit der Kirchenfahne im Wappen vieler europäischer Gemeinden abgebildet.
Da ein Schafbock, der männliche Vertreter der Gattung Ovis (Widder, Stähr), an einem Tag etwa fünfzig Begattungen vornehmen kann, galt er wie auch der Ziegenbock in vielen indogermanischen Kulturen als Sinnbild der Fruchtbarkeit und Verkörperung einer Fruchtbarkeitsgottheit. Diese Vorstellung lebt noch heute im skandinavischen Julbock weiter.