

Schmankerl aus dem Altmühltal

Sepp Hierl aus Dietfurt kocht einen Lammrollbraten gefüllt mit Backpflaumen

Es soll alles schnell gehen in unserer hektischen Welt. Für manche Sachen aber muss man sich Zeit lassen. Für gutes Essen beispielsweise. In unserer Serie, die immer dienstags und freitags ein Rezept vorstellt, kocht diesmal Sepp Hierl aus Dietfurt Lamm.

Die breitschultrigen, kräftigen, muskulösen alten Mauern flößen Respekt ein. Selbstbewusst steht das 400 Jahre alte Gebäude des Gasthofs Stirzer an der Dietfurter Hauptstraße. Ein Wirt wie Sepp Hierl passt perfekt da hinein. Tief die Stimme, bedächtig die Gesten, sehr bayerisch die Erscheinung. Über das Schafkopfen ist er zu dem Lokal gekommen, erzählt der gebürtige Lentinger. Mit 21 Jahren schon hat Hierl in Ingolstadt das Restaurant Herzog Wilhelm übernommen. Dort traf sich immer dienstags eine Schafkopfrunde. Einer der Teilnehmer, ein Fliesenleger aus Dietfurt, sagte eines Tages: „Du Sepp, ich hätt ein schönes Lokal für dich.“ Er hatte bei der Renovierung mitgearbeitet. Hierl sah sich das Haus an und es stellte sich schnell heraus: Der Sepp und der Gasthof Stirzer passen gut zusammen.

Seit 1994 hat Hierl den Gasthof gepachtet und von Anfang an setzte er dabei auf die regionale Küche. „Die Initiative damals ging eigentlich vom Besitzer des Hauses hier aus“, erzählt Hierl: „Doch inzwischen bin ich ein glühender Verfechter der regionalen Küche.“

Die Konzentration auf regionale Produkte ist zum Leitstern für Hierls Küche geworden. Mittlerweile engagiert er sich auch in der Slow-Food-Bewegung. Dabei waren vor über 15 Jahren Bioprodukte und Regionales noch nicht so modern wie heute. „Am Anfang war es schwer. Ich bin teilweise regelrecht gemieden worden“, erzählt Hierl: „Es war auch nicht einfach, regionale Bio-Anbieter zu finden.“ Inzwischen aber hat Hierl einen festen Lieferantenstamm aus einem Umkreis von weniger als 40 Kilometern für seine „regional-gehobene“ Küche, wie er seine Speisekarte selbst beschreibt.

Warum er für unsere Rezeptserie Lamm kocht? Diese Frage beantwortet Hierl schnell und entwaffnend: „Weil ich Lamm gerne koch', gerne selbst esse – und weil es den Leuten schmeckt.“ Und relativ einfach geht sein Lammrollbraten auch, da ist Hierl sicher: „Die Bratzeit ist recht lang. Man sollte das Fleisch auch wie angegeben braten; dreht man den Ofen höher, wird es zu trocken. Aber die Vorbereitung geht doch schnell. Und wenn man ‚nur‘ einen Salat dazu macht, hat man in kurzer Zeit ein tolles Gericht gezaubert.“

Am Freitag bereitet Johann Gunzner aus Neuburg eine gefüllte Forelle zu. *swy*



EIN REZEPT VON JOSEF HIERL
GASTHOF STIRZER, DIETFURT

ROLLBRATEN VOM LAMM

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Lammschulter, ausgelöst
- Lammknochen
- Salz & Pfeffer, Rosmarinnadeln
- ca. 8 Scheiben geräucherten Speck
- 150 g Frischkäse
- Schnittlauch, Thymian und Petersilie
- 10 Backpflaumen
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Karotte, eine halbe Stange Lauch,
- 1 kl. Zwiebel, alles grob geschnitten

SO WIRD'S GEKOCHT

- 1.) Das Fleisch ausgebreitet etwas klopfen, mit Rosmarin bestreuen, leicht salzen und pfeffern.
- 2.) Den Speck auf der Lammschulter ausbreiten und das Ganze mit dem gekräuterten Frischkäse bestreichen. Die Backpflaumen in einer Reihe drauflegen. Das Lammfleisch rollen und in Alufolie wickeln.
- 3.) Tomatenmark in einen Bräter geben, leicht anbraten, mit Rotwein ablöschen und vom Herd nehmen.
- 4.) Nun die Knochen und das Röstgemüse reingeben, die Roulade draufsetzen, mit Wasser angießen.
- 5.) Das Ganze im vorgeheizten Backrohr bei 150 Grad eine Stunde und 45 Minuten braten.
- 6.) Das Fleisch herausnehmen, die Soße durch ein Sieb geben, nach Bedarf leicht binden, den Lammrollbraten aus der Folie nehmen, aufschneiden und mit der Soße anrichten.

DER SPEZIELLE TIPP

Man kann das Rezept auch einfach variieren: Zur Füllung des Rollbratens nimmt man nur frische, kleingehackte Kräuter – Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei. Als Getränk passt zum Lamm fast alles – Wasser, Saftschorle, Bier in allen Variationen, Weiß- und Rotwein.

Das gesündeste Fleisch

Wir sprachen mit Elisabeth Schneider vom Gesundheitsamt Ingolstadt über Lammfleisch



WIE GESUND IST DAS?

„Grundsätzlich empfehlen Ernährungswissenschaftler, nicht jeden Tag Fleisch zu essen. Etwa drei Mal pro Woche wäre ideal. Lamm ist so ziemlich das gesündeste Fleisch. Es enthält viele Vitamine, viel Eiweiß, das vom Körper gut verarbeitet werden kann, und wenig von den Fetten, die den Organismus belasten und etwa den Cholesterinspiegel heben.“

WIE BLEIBT ES FRISCH?

„Lammfleisch ist nicht so lange haltbar wie beispielsweise Rindfleisch. Man sollte es also möglichst frisch – allerdings nicht ganz schlachtfrisch – zubereiten und auf keinen Fall länger als drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Besser haltbar ist das Lammfleisch, wenn man es in Marinade einlegt. Wem der Geschmack von Lammfleisch zu stark ist, der kann es auch in der Nacht vor der Zubereitung in Milch einlegen.“

WAS IST BEIM KAUF ZU BEACHTEN?

„Ist das Lammfleisch frisch, hat es eine hellrote Farbe, Fettstellen sind – sofern man sie sieht – weiß. Wird das Fleisch älter, wird es dunkler und das Fett gelblicher. Am besten kauft man regionale Produkte, etwa das Altmühltaler Lamm, das ein eigenes Siegel hat. Lammfleisch darf nur von Tieren stammen, die nicht älter sind als ein Jahr. Es gibt auch sogenannte Milchlämmer, die sind nicht älter als ein halbes Jahr. Ab einem Jahr wird das Lamm zum Schaf oder Hammel und das Fleisch schmeckt dann sehr intensiv.“

WANN IST VORSICHT GEBOTEN?

„Menschen, die an Gicht leiden, sollten nicht zu oft Lammfleisch essen. Denn das Fleisch enthält ähnlich wie viele Innereien relativ viele Purine; das sind Stoffe, die den Harnsäurewert nach oben treiben.“