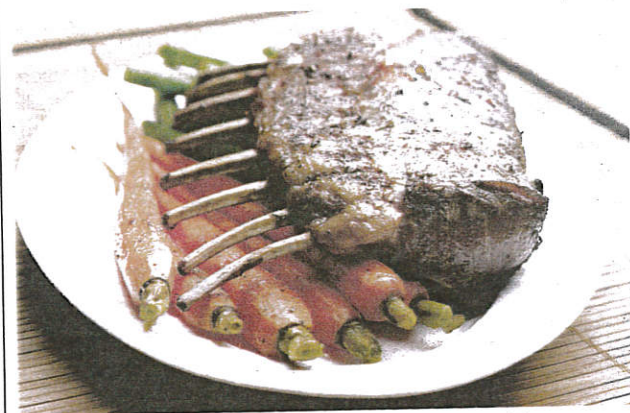


# Comeback des

**ZÜRICH. An Ostern kommt traditionellerweise ein Lamm auf den Tisch. Warum ist das so? Und wie gelingt das perfekte Gigot?**



Ein glückliches Schaf ...



... gibt einen Lambraten, der Menschen glücklich macht.

## TIPPS VOM PROFI: DER PERFEKTE LAMBRATEN

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Schweizer Lammgigot aus dem Berner Oberland mit Meersalz und gebrochenem Pfeffer rundum einreiben und in einen Bräter legen.
3. Lammgigot im Ofen ca. 30 Minuten bei 200 Grad anbraten.
4. Temperatur reduzieren auf 90 Grad – hierfür Türe öffnen und heisse Luft rauslassen, sonst dauert es zu lange, bis die warme Luft draussen ist – und weiter ca. 2,5 Stunden (bis zur Kerntemperatur von 68 Grad) braten.
5. Das Gigot herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Danach in dünne Tranchen schneiden und servieren.

Für die meisten Menschen ist der Hase das Tier, das Ostern verkörpert wie kein zweites. Der Osterhase ist es, der traditionellerweise die gefärbten Eier versteckt und in Schokoladenform Kinderherzen erfreut. Warum ausgerechnet Meister Lampe an Ostern als Symbol erhalten muss, ist umstritten – und vor lauter Hase geht das eigentliche Ostertier fast vergessen: das Lamm. Denn es gehört nach religiöser Tradition auf den Ostertisch. In vorchristlicher Zeit opferten Menschen während des ersten Vollmonds nach Frühlingsanfang – unserer heutigen Osterzeit – ihren Göttern Lämmer. Im Chris-

tentum wurde diese Tradition übernommen. Das Osterlamm steht für Reinheit und Unschuld und soll an den Tod von Jesus erinnern, der als Lamm Gottes unschuldig am Kreuz starb.

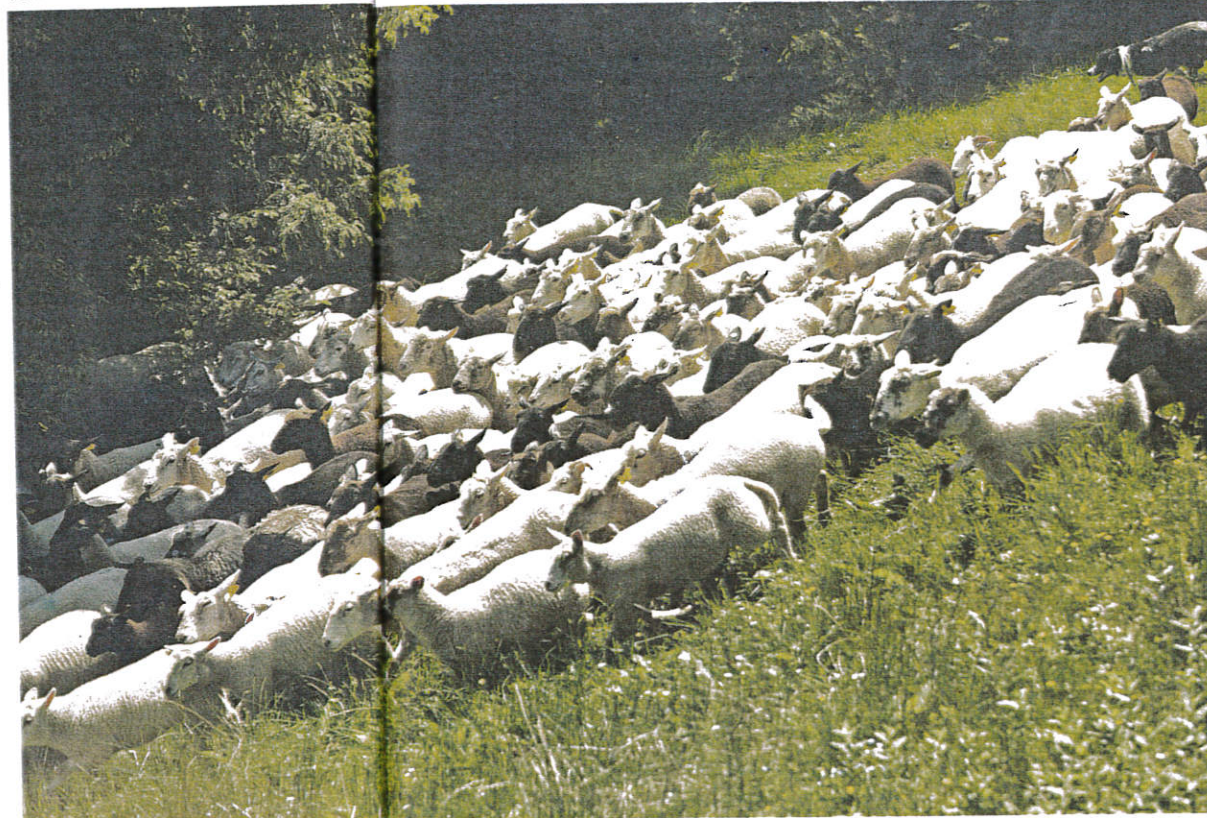
Lamm hat bei einigen aber einen schweren Stand. Es habe einen strengen Geruch, begründen viele ihre Abneigung gegen das Fleisch. In den meisten Fällen ist das aber ein Vorurteil. Höchstens das Fleisch von Lammböcken riecht etwas

# Osterlamm

streng. Junge Lämmer, wie sie Schaffhirte Markus Nyffeler auf seiner Alp im Berner Oberland züchtet, sind mild im Geschmack und haben ein zartes Fleisch. Das liegt auch daran, dass Nyffelers Herde fast vier Monate auf der Alp verbringt, wo sie sich frei bewegen kann und sich von saftigem Gras und Kräutern ernährt. Das Fleisch der glücklichen Alp-Lämmer ist in der Metzgerei Keller in Zürich erhältlich. LUCIEN ESSEIVA Metzgerei-keller.ch



Markus Nyffeler und Metzger Urs Keller mit Schafen.



Die Schafherde von Markus

Nyffeler im Berner Oberland umfasst rund 1500 Tiere und ein Dutzend Rassen.