



**In NRW halten etwa 140 Bio-Höfe Ziegen und auf fast 350 Bio-Betrieben leben Schafe. In den letzten Jahren nimmt die Bedeutung dieser sogenannten „kleinen Wiederkäuer“ gerade im Bio-Bereich stetig zu.**

Das hat viele Gründe: Die Milch gilt als sehr gehaltvoll und gerade Ziegenmilch wird häufig auch von Kuhmilchallergikern vertragen. Kannte man früher Ziegen- und Schafskäse fast nur aus dem Mittelmeerraum, so bieten heute kleine Hofkäsereien und größere Bio-Verarbeiter Joghurt, Quark, Speiseeis, Frisch- und Hartkäse an. Eine Vielfalt, an der es wahrlich nichts zu meckern gibt.

Auch das Fleisch ist sehr beliebt: Lammnacken oder -rücken, Keulen, Haxen, ... gekocht, gegrillt, geschmort, gebraten lassen sich feine ebenso wie deftige Gerichte zubereiten. Und neuerdings findet auch das Fleisch von Zicklein seinen Weg in unsere heimische Küche.

Ein weiterer Pluspunkt für die kleinen Wiederkäuer: Mit ihnen lassen sich auch Flächen beweiden, die ansonsten wirtschaftlich nicht mehr genutzt werden können. So sorgen sie dafür, dass wertvolle artenreiche Kulturlandschaften wie Trockenwiesen, Magerrasen und Heiden nicht verbuschen – Biotop-Pflege mit Schaf und Ziege.



## Adressen

**Bioland NRW e.V.**  
Im Hagen 5, 59069 Hamm  
Tel: (02385) 93 54-0  
info-nrw@bioland.de  
www.bioland.de/nrw

**Biokreis Erzeugerring NRW e.V.**  
Dammstr. 19, 57271 Hilchenbach  
Tel: (02733) 12 44 55  
nrw@biokreis.de  
www.biokreis.de

**Demeter NRW e.V.**  
Alfred-Herrhausen-Str. 44  
58455 Witten  
Tel: (02302) 915 218  
info@demeter-nrw.de  
www.demeter-nrw.de

**Naturland NRW e.V.**  
Rommersch 13  
59510 Lippetal-Lippborg  
Tel: (02527) 93 02-13  
nordrhein-westfalen@naturland.de  
www.naturland.de

**Landwirtschaftskammer NRW**  
Fachbereich 53 - Ökologischer Land-  
und Gartenbau  
Nevinghoff 40  
48147 Münster  
Tel: (0251) 2376 625  
oekoteam@lwk.nrw.de  
www.landwirtschaftskammer.de

## Impressum

**Konzeption, Redaktion:**  
TK-SCRIPT, Dieter Kroppenberg &  
Maternus Thöne, Bonn / Aachen  
www.tk-script.de

**Gestaltung und Realisation:**  
www.designhoch.de, Köln

**Druck:**  
Druckservice Zillekens, Stolberg

Eine Veröffentlichung im Rahmen der  
Aktionstage Ökolandbau NRW.

Die Aktionstage Ökolandbau NRW werden gefördert vom:



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



facebook.com/oekolandbauNRW



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Landwirtschaftskammer  
Nordrhein-Westfalen



Leckereien von Schaf und Ziege:

Von **Schafskäse-Dip**  
und **Lamm-Braten**  
bis **Panna Cotta**

Ökolandbau NRW

www.oekolandbau-nrw.de



## Zu den Rezepten aus diesem Flyer

Über 60 Prozent der Milchschafe und -ziegen leben auf Bio-Höfen. Hier haben die Schafe und Ziegen vom Frühjahr bis in den Herbst hinein täglichen Zugang zur Weide. Die Tiere erhalten ökologisch erzeugtes Futter – entweder direkt von den Weideflächen des Hofes oder zugekauft von anderen Bio-Betrieben.

Die Zutaten für die Rezepte erhalten Sie als Bio-Produkte – oft aus regionaler Herkunft – in Hofläden, Naturfachgeschäften, in Bio-Metzgereien und im Einzelhandel.

Die Rezepte stammen von einem Bio-Hof und von Küchen-Profis, die von der Qualität ökologisch erzeugter Lebensmittel, dem Einkauf in der Region und einer handwerklichen Verarbeitung besonders überzeugt sind:

- Markus Haxter, Cuisine Concept, Bergisch-Gladbach
- Ullrich Langhoff, Lippeschlößchen, Wesel
- Christoph Reingen, Firma Henkel, Düsseldorf
- Dorothee Wenken, Jugendherberge, Brilon
- Familie Verhoeven, Rouenhof, Kevelaer

Weitere Informationen zum Ökolandbau in NRW und seinen Produkten – auch viele interessante Rezepte für saisonale und regionale Produkte – finden Sie unter: [www.oekolandbau-nrw.de](http://www.oekolandbau-nrw.de)



## Schafskäse-Kräuter-Aufstrich oder Dip

Ein Rezept von Markus Haxter

### Zutaten:

- 250 g Schafskäse oder Fetakäse
- 200 g Schmand
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Bund frische Gartenkräuter oder Kräutermix
- einige Stiele Rucola
- Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft nach Geschmack

**Zubereitung:** Die Kräuter bzw. den Rucola und den Feta/Schafskäse grob zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten in einen hohen Behälter geben. Mit dem Pürierstab die Zutaten zu einer Creme verarbeiten. Mit Meersalz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

**Tipp:** Anstelle von Kräutern können Sie den Aufstrich auch mit 1 bis 2 EL Ajvar (Paprikapüree) oder 6 bis 7 in Öl eingelegten getrockneten Tomaten oder Olivenpaste nach Geschmack verfeinern. Und wer es gerne etwas kräftiger mag, kann den Schmand durch Frischkäse ersetzen.



## Frischer Sommersalat mit warmem Schafskäse

### Zutaten für 4 – 6 Pers.:

- 1 Kopf Lollo Rosso
- 1 Kopf Eichblattsalat
- ½ Kopf Frisée
- ½ Kopf Radicchio
- 400 g Schafskäse (Feta)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Olivenöl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer

Als Variation können auch andere Blattsalate, Chicorée oder auch frisch gepflückter Löwenzahn verwendet werden.

**Zubereitung:** Dressing zubereiten mit 2 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico-Essig, 1 TL Senf, Pfeffer, Salz, einer kleingeschnittenen Zwiebel und einer zerdrückten Knoblauchzehe. Schafskäse in 4 Stücke schneiden, in eine feuerfeste Form legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 10 – 15 Minuten backen. Salate waschen, trockentupfen. Danach in Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Salate vermengen, mit Dressing marinieren und auf großen Tellern anrichten.

Warmen Schafskäse aus der Form heben und auf dem Salat platzieren. Basilikumblätter abzupfen, kleinschneiden, mit den Frühlingszwiebelringen mischen und über den Salat streuen.



## Gratinierter Ziegenkäse mit Thymian und Honig

Ein Rezept von Markus Haxter

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Ziegenkäse (Rolle)
- 4 Zweige Thymian (oder Zitronenthymian)
- 4 EL flüssiger Honig

**Zubereitung:** Ziegenkäse vorsichtig in 4 Scheiben schneiden. Auf Backpapier legen und mit Honig beträufeln. Thymian zupfen und darauf verteilen. Im Backofen bei 180 °C circa 5 bis 10 Minuten hellbraun backen. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

**Tipp:** Einige Tropfen gutes Olivenöl darüber geben und mit knusprigem Brot und frischem Gartensalat genießen.

Dazu passen auch sehr gut in Honig glasierte Apfelbällchen: Äpfel schälen, mit einem Parisienne-Ausstecher kleine Bällchen ausstechen und mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einem Topf schmelzen, Honig und Apfelbällchen dazugeben und kurz ziehen lassen. Ein wenig Apfelsaft dazugeben und dann mit Honig und etwas Thymian abschmecken.



## Zicklein- oder Lammbraten mit Schmörkes

Ein Rezept vom Rouenhof

### Zutaten für 3 – 4 Pers.:

- Etwa 800 g Ziegenlammrücken, Lammkeule oder Lammkarree
- 3 – 4 EL Olivenöl,
- Rosmarin, Thymian, Knoblauch

**Zubereitung:** Einen Römertopf wässern, dann das Olivenöl mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch hineingeben. Fleisch abwaschen, Fettstellen und silbrig schimmernde Häute entfernen, in den Römertopf legen. Diesen mit dem Deckel verschließen und bei 90 °C 2,5 bis 3 Stunden in den Backofen stellen. Zwei- oder dreimal öffnen und mit einer Schöpfkelle die Flüssigkeit, die sich absetzt, über das Fleisch gießen.

Dazu passen Schmörkes und ein grüner Salat.

**Schmörkes:** Kleine junge Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser 95-prozentig garkochen, dann abschütten. Olivenöl oder Butter in die Pfanne geben, Kartoffeln heiß schwenken, bis sie Farbe bekommen, dann mit grobem Salz abschmecken.



## Kartoffelgratin mit Ziegenfrischkäse

Ein Rezept von Christoph Reingen

### Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 400 ml Sahne
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 200 ml Ziegenmilch
- 1 Eigelb
- 80 g Butter
- 100 g geriebener Ziegen-Hartkäse
- 1 Zweig Majoran, 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Sahne, Ziegenfrischkäse und Ziegenmilch mit dem Eigelb vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, und Majoran würzen.

Eine Auflaufform mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben, „satt“ mit guter Butter einfetten, Kartoffeln einschichten und mit der Ei-Ziegenfrischkäse-Sahnemischung auffüllen, leicht mit Käse bestreuen. Butterflöckchen obenauf geben.

Bei circa 170 °C für 45 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.



## Gratinierter Lammrücken an Thymian-Rosmarin-Sauce

Ein Rezept von Ullrich Langhoff

- Zutaten für 4 Personen:**
- 125 g Butter
  - 800 g Lammlachse
  - Thymian und Rosmarin
  - Olivenöl
  - Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Pfeffer
  - 250 g feines Paniermehl
- Für die Marinade:**
- 1 l Rotwein
  - 250 g Zucker
  - 20 g Butter
- Für die Kräuterkruste:**
- 50 g Rosmarin und Thymian
  - Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Lammlachse 2 Tage in Marinade einlegen. Paniermehl mit Butter und gehackten Kräutern in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und eine feste Masse daraus bilden. Die Marinade zum Braten benutzen. Lamm anbraten, Kräuterkrustenmasse darauf streichen, dann im Backofen bei 180 °C überbacken.

**Die Sauce:** Alle Zutaten in einen Topf geben und köcheln lassen. Die Kräuter nach 5 Minuten herausnehmen, den Rest weiter reduzieren lassen. Butterflocken für den Glanz der Sauce eingeben und dann abschmecken.

Dazu passen sehr gut frische Stangenbohnen und Kartoffel-Rösti.



## Couscous mit Lammfleisch Das Beste – die Reste

Ein Rezept von Dorothee Wenken

- Zutaten für 1 Person:**
- Lammfleischreste
  - 1 EL Zwiebeln
  - ½ Knoblauchzehe
  - Staudensellerie und anderes Gemüse (z.B. Zucchini)
  - ¼ Tasse Wasser oder Brühe
  - ½ Tasse Couscous
  - 2 Minzblätter, etwas Petersilie
  - frische Tomaten, frische Gurken
  - etw. Zitronensaft
  - ½ – 1 TL Ras el-Hanout

**Zubereitung:** Zwiebeln würfeln, mit dem Knoblauch in einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Staudensellerie waschen, kleinschneiden, dazugeben. Mit Wasser oder Brühe ablöschen, Couscous hinzufügen und 5 bis 10 Minuten quellen lassen. Lammfleischreste, frische Minzblätter und Petersilie untermischen. Frische Tomaten und Gurken würfeln und unterheben. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und mit Ras el-Hanout würzen. Dann alles in ein Glas füllen und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Das Ras el-Hanout, eine nordafrikanische Würzmischung, kann man auch selbst herstellen. Dazu mischt man je 1 TL Pfeffer schwarz und weiß, 1 TL Ingwer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt, 1 TL Koriander, ½ TL Chili gemahlen, etwas Muskat, 3 – 4 zerstoßene Nelken und etwas zerstoßenen Kardamom.



## Panna Cotta mit Ziegenmilch

Ein Rezept von Christoph Reingen

- Zutaten für 4 – 6 Pers.**
- 1 ausgekratzte Vanillestange
  - 800 ml Ziegenmilch
  - 400 ml Sahne
  - 6 EL Zucker
  - 1 abgeriebene Zitrone
  - 1 Zimtstange
  - 1 kleine Prise Salz
  - Je 1 kleiner Zweig Zitronen-Thymian, Rosmarin
  - Außerdem:**
  - 7 Blatt Gelatine
  - 4 EL Amaretto

**Zubereitung:** Sämtliche Zutaten aufkochen und auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren. Nach dem Passieren Amaretto unter die Masse geben und dann eingeweichte Gelatine hinzufügen.

Die Panna Cotta füllt man in kleine Töpfchen oder in Dessertschälchen. Als passende Sauce reicht man ein fruchtiges Erdbeermark oder eine Brombeersauce. Garnieren Sie das Dessert mit frischen Früchten und Minze.