



## Lamasteaks (Kohlenhydratarme Ernährung)

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Sep 2014 - 05:52

Die südamerikanischen Kamele kann man heutzutage in „Nutztiere“ (Lamas und Alpakas) und „freilebende Tiere“ (Vikunjas und Guanakos) untergliedern. Die Kamele der amerikanischen Anden (dazu zählen auch: Alpakas, Vikunjas und Guanakos) waren auch immer ein Grundnahrungsmittel und wichtiger Eiweißlieferant. Seit Mitte der 90er Jahre wird nun der Export von Lamafleisch gefördert. Seit 2004 haben die bolivianische Behörde für Nahrungsmittelsicherheit SENASAG und der schweizerische Entwicklungsdienst den amtlichen Export konkretisiert.

Das Lamafleisch ist dunkelrot, feinfaserig und angenehm im Geschmack. Es hat einen herausragend geringen Cholesterin- und Fettgehalt und ist vergleichbar mit Geflügelfleisch.

Der Cholesteringehalt beträgt ca. 1/10 von Lamm- und Rindfleisch. Das ideale Alter für die Fleischverarbeitung liegt bei ca. zwei Jahren.

Der Cholesterinwert liegt bei 3,69 Prozent und ist im Vergleich zu anderen Fleischprodukten sehr niedrig. So kann das Lamafleisch durchaus Eingang in eine fett- und cholesterinarme Ernährung finden. Aufgrund des geringen Fettgehaltes wird eine niedrige Temperatur beim Zubereiten empfohlen.

Lamasteaks

Zutaten:

4 Lamasteaks à 3 - 4 cm dick

3 EL Olivenöl

½ TL Knoblauchsatz

1 - 2 Prisen schwarzer Pfeffer

1 - 2 Prisen weißer Pfeffer

Alufolie

1 Eisbergsalat

10 Cocktailtomaten

Zutaten für die Butter:

150 g weiche Butter

3 EL gehackte Kräuter

1 EL Olivenöl

1 TL süßer Senf

½ TL Knoblauchsatz

1 - 2 Prisen schwarzen Pfeffer

2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Butter in einer Schüssel glatt rühren und mit den Kräutern und den übrigen Zutaten mischen. Butter vor dem Servieren ca. 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Lamasteaks waschen und trocken tupfen.

Oliveöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 2 - 3 Minuten scharf anbraten. Öfter mit dem Öl übergießen. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten im Backofen bei 120 Grad ziehen lassen. Darauf achten, dass das Fleisch zartrosa bleibt.

Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Eisbergsalat klein zupfen, waschen und die Blätter auf einen großen Teller legen.

Die Steaks auf Teller anrichten, Butterstücke auf das warme Fleisch geben und servieren.

10 Cocktailltomaten halbieren und über das Fleisch geben.

Buchdaten:

Low Carb Exotisch Teil 2

Lama, Mufflon, Rentier, Schlange, Springbock, Strauß

Autorin: Jutta Schütz - Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 3981616561 und ISBN-13: 9783981616569

UND:

Low Carb Exotisch Teil 1

Bison, Elch, Gams, Kamel, Känguru, Krokodil

Autorin: Jutta Schütz - Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 3981616545 und ISBN-13: 9783981616545

Auch Menschen in kleinen Städten können dieses Fleisch erwerben – es ist auch über das Internet zu beziehen. Weitere Infos sowie auch ein kostenloses Low Carb PDF-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin Jutta Schütz.

Über den Verlag:

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

[www.rosengarten-verlag.de](http://www.rosengarten-verlag.de) [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [3]



<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:55):** <http://www.medkom24.eu/node/19431>

**Links:**

- [1] <http://www.rosengarten-verlag.de>
- [2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>
- [3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>
- [4] <http://www.rosengarten-verlag.de/>