



# LAMB & VÍN


Hvað er íslenskara en ofnsteiktur hryggur eða lambalæri með grænum baunum, rauðkáli, kartöflum og rabarbarasultu? Ef einhver lambakjötsréttur nær því að vera klassískari þá væri það ef til vill kjötsúpan.

**Íslenska lambakjötið er einstaklega bragðmikið** og talið vera með því besta á heimsmarkaði. Lambinu er slátrað eftir sumardvöl á afrétti og er því ekki alið í húsum nema fyrstu vikurnar. Þar sem íslenska lambakjötið kemur ekki af skepnum sem eru aldar og fóðraðar innandyrna eða í búrum má segja að það sé í raun villibráð.

Íslenska sauðkindin er rekin á fjall á vorin þar sem hún dvelst ásamt lömbum sínum allt sumarið. Þar lifir kindin á lyngi, grasi og öðrum jurtum sem hún kemst í. Það er gróður sem var gjarnan notaður sem krydd hér áður fyrr og má því segja að skepnan hafi verið sjálfkrydduð. Við búum á lítilli eyju í Norður-Atlantshafi þar sem veður geta orðið válynd og sjórinn ýrist yfir landið og saltar þann gróður sem situr á yfirborðinu. Íslenska lambið er þannig alið á söltuðum kryddjurtum sem gefa því ljúffengt bragð.

Það er því full ástæða til þess leiðbeina um val á vínnum með lostætinu sem landið gefur af sér.



**Vín sem henta með lambakjöti eru merkt sérstaklega á vef Vínbúðarinnar. Þar er að finna sérstakt tákni fyrir lamb:  sem gefur til kynna að vínið passi einstaklega vel með lambakjöti.** Á hverjum og einum tíma eru vel yfir fimmhundruð vín merkt með þessu tákni, þannig að úr nógu er að velja. Tillögurnar miðast í raun við að vínin hafi kraft til að hægt sé að njóta með lambasteik.

**En hvað spilar inn í val á víni? Það er grundvallaratriði hvaða hráefni við notum hverju sinni.** Kjöt er mis bragðmikið og lambakjöt er með því bragðmeira. Þar af leiðandi eru flest vín, sem merkt eru lambi í Vínbúðunum, rauð.

**Það skiptir einnig máli hvernig kjötið er meðhöndlað.** Soðið lambakjöt er til dæmis bragðminna en pönnusteikt lamb. Matreiðsluaðferðin sem slík hefur því áhrif á það hvaða vín passar best með viðkomandi kjöti og framreiðslu á því. **Það skiptir miklu máli hvort lambið er soðið, grillað, steikt, ofnbakað, grafið eða reykt þegar velja skal vín með máltíð.**



Íslendingar hafa í gegnum aldirnar lifað á lambakjöti og fyrir tíma kæliskápanna þurfti að finna leiðir til þess að verja kjötið skemmdum. Það var gert með því að leggja kjötið í súr, salta, reykja og þurrka. Súrin og notkun á mysu í hann er algerlega einstakt íslenskt fyrirbrigði. Að þurrka, reykja og salta er hins vegar þekkt um allan heim. Þessar gömlu verkunaraðferðir kalla á mismunandi vín.

**Lambakjöt er ekki bara lambakjöt og það skiptir máli hvaða partur af lambinu er notaður.** Er bitinn feitur eða magur? Með feitari bitum passa sýrurík vín betur. Fita í hvaða formi sem er kallar á sýruríkari vín til þess að hreinsa bragðlaukana á milli bita. Vín frá gamla heiminum, meginlandi Evrópu, eiga vel við, ásamt öðrum sýruríkum vínum.



**Kryddun spilar stórt hlutverk þegar velja á rétta vínið.** Áður fyrr var lítið til af kryddum hér á landi nema þá aðallega salt og pipar. Nú hefur kryddúrvalið aukist gríðarlega. Það er til dæmis tiltölulega stutt síðan við fórum að sjá grafið kjöt hér á landi. Þá er vöðvinn tekinn og hulinn blöndu af salti og kryddum til þess að gefa bragð og verja kjötið fyrir skemmdum.

## Reykt kjöt kallar á vín með sætu

Það er þekkt um allan heim að nota reykt kjöt eða pylsur sem bragðgjafa í fersk salöt, en þunnar sneiðar af slíku kjöti gefa salatinu mjög afgerandi bragð. Örpunnar sneiðar af hangikjöti henta prýðilega í salöt en þær má einnig nota sem forrétt.

**Hrátt hangikjöt** er herramannsmatur og með því er kjörið að velja gott hvítvín. **Reykt** og **saltað** kallar á vín með einhverja sætu. Hafa má í huga hin frábæru hvítu vín frá **Alsace**, nú eða eilítið sætu þýsku **Riesling** vínin. En auðvitað má notast við hvaða sæta vín sem er eða létt og sætkennt rósa- eða rauðvín. Það má líka til gamans geta þess að þaðan sem hin fræga **hráskinka** Ítalíu er upprunnin, nánar tiltekið í **Emilia-Romagna** héraðinu, þykir sjálfsagt að nota **Lambrusco** með hráskinkunni. Þetta léttu, örlítið freyðandi vín á líka mjög vel við íslenska hangikjötið.

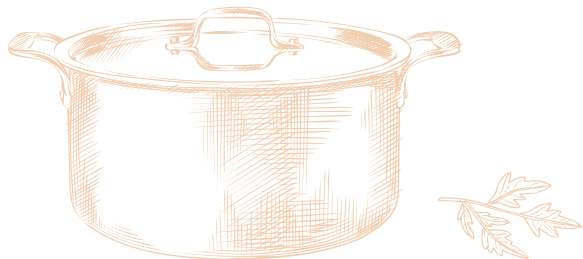


## Ósæt og fersk hvítvín með köldu lambi

Frændur okkar Danir eru snillingar í að nýta afganga til að búa til sitt glæsilega **smurbrauð**. Þannig er tilvalið að nota kalt lambakjöt í glæsilega máltíð. Þegar við erum að nota **kalt kjöt** og síðan bragðgjafa með eins og t.d. rauðkál, sýrðar gúrkur eða annað slíkt þá er gott að drekka hvítt vín með og þá helst ósætt og ferskt. Tilvalið er að nota vín eins og þau sem koma frá **Chablis**, önnur óeikuð og fersk **Chardonnay** vín eiga líka mjög vel við. Ósætt ferskt **Alsace Riesling** er einnig vín sem smellpassar með þessu, en það má eiginlega segja að öll ósæt og fersk hvítvín séu tilvalin með köldu lambi. Ekki má heldur gleyma að til er úrval góðra rósavína sem passa vel með köldum lambakjötsréttum. Léttari rauðvín eins og **Pinot Noir** eða **Crianza** vín frá **Rioja** eiga einnig mjög vel við.

## Klassísk kjötsúpa lagar sig að alls konar vínunum

Þá er það okkar ástsæla **kjötsúpa**. Þessi matreiðsluáferð á lambakjöti gefur einna fínlegasta bragðið. Klassíska kjötsúpan er krydduð með gömlu og góðu súpujurtunum en svo er það smekkur hvers og eins sem ræður því hversu sölt eða bragðmikil súpan er. Við skulum bara hafa í huga að kjötsúpan, sú klassíska, er ekki bragðmeiri en svo að það má nota margskonar vín með henni. Þeir sem vilja hvítt ættu að finna sér bragðmikið hvítvín og kröftugt. Aftur hvarflar hugurinn til **Alsace** en þar stendur valið um ósætt **Riesling**, smásætt **Pinot Gris** eða **Gewürztraminer**, allt eftir smekk hvers og eins. Rósavínin eiga líka mjög vel við sem og léttari rauðvín eins og **Pinot Noir**, **Chianti** og síðast en ekki síst hefðbundið **Bordeaux** rautt.



## Kröftugt karrí – sætt og kraftmikið vín

**Lambapottréttir** eru algengir í matarflóru margra heimshluta. Áður fyrr var kjöt í karrí til dæmis sígildur réttur á hverju íslensku heimili. Á Indlandi er þessi réttur vissulega mun bragðmeiri en uppskriftin sem gefin var í húsmæðraskólum hér á landi fyrir áratugum síðan. Þegar við erum með sterkan kryddaðan karrirétt, er tilvalið að nota sætt vín eða vín með afgerandi sætan ávöxt. Má þar nefna sætt **Riesling** frá **Þýskalandi** eða sætt rautt vín frá nýja heiminum, eins og þau léttari frá **Ástralíu**, **Chile** og **Bandaríkjunum**. Það er gott ráð að hafa alltaf í huga að því bragðmeiri sem pottrétturinn er því kraftmeira vín er við hæfi.

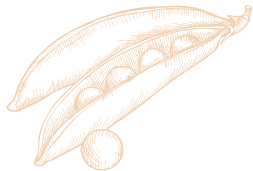
## Chianti og tómátpottréttir eru frábært par

Sé mikill **tómatur í réttinum** þarf að huga að sýrunni í víninu. Þá er gott að geta leitað í vínin frá **Toscana**, þar sem hin súra þrúgutegund **Sangiovese** er allsráðandi. Það er fátt betra en gott **Chianti** með lambapottréttum sem byggjast á tómátgrunni og eru síðan kryddaðir með jurtakryddum eins og basilíku, óreganó og salvíu og bragðbættir með hvítlauk. **Chianti** og **Chianti Classico** eru einmitt vínin í þessa rétti. Tilvalið er að nota hluta úr lambinu eins og skankann til þess að matreiða í sýrunni frá tótmötunum og auðvitað er alveg frábært að nota smá hluta af rauðvínsflöskunni í sjálfan réttinn.



Þegar vín er notað í matseldina er ófrávíkjanleg regla að drekka sama vín með matnum.

Þegar við eldum **lambakjötsrétti í norður-afriskum stíl** er yfirleitt notað mikið af bragðmiklum kryddum í matreiðsluna. Með slíkum réttum henta vel vín frá **Suður-Frakklandi**, **Suður-Ítalíu** og **Monastrell** vínin frá **Spáni**. Ef við erum hins vegar með rjómasósugrunn í pottréttinum þá getum við leitað á fleiri slóðir og þá eru rauðu vínin frá **Bordeaux** og **Rioja** algerlega frábær þörun.



## Flott vín frá Spáni eða Ítalíu með stórsteikinni

**Ofnsteikt lambalæri** eða **hryggur** eru sígildir íslenskir veisluréttir. Það er fátt betra en gómsætt ofnsteikt lamb með eftirlætis kryddunum okkar og uppáhalds meðlætinu. Þá förum við líka í veislugírinn og gerum vel við okkur í víni.

Við erum svo heppin að hafa gríðarlega gott úrval af spænskum vínum í Vínbúðinni og fá vín eiga betur við lambasteik en vínin frá **Rioja** og **Ribera del Duero**. Jurtakrydduð lambasteikin á afar vel við **Tempranillo** þrúgunu vegna eikarnotkunar framleiðenda á svæðinu.

Smekkur hvers og eins ræður því hvort vínið sem valið er kemur frá **Rioja** eða **Ribera del Duero**. Munurinn er sá að **Ribera del Duero** er vín



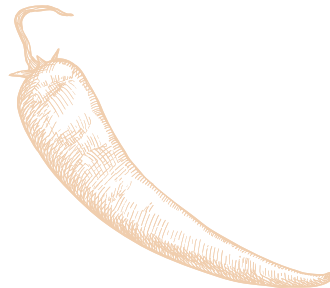
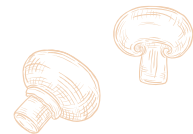
sem gert er úr 100% **Tempranillo**, en **Rioja** vínin eru oftast blöndur af **Tempranillo** og einni til tveimur öðrum þrúgum. Svo er rétt að árétta að smekkur hvers og eins ræður því hversu bragðmikið við viljum hafa vínið sem við notum hverju sinni.

Ekki er hægt að minnst á ofnsteikur án þess að nefna að flottustu vín **Toscana** eiga einstaklega vel við, eins og **Chianti Classico Riserva**, **Chianti Classico Gran Selezione**, **Vino Nobile di Montepulciano** og **Brunello di Montalcino**. Ekki má gleyma hinum frábæru vínum frá **Norður-Ítalíu** eins og **Brunello** og **Barbaresco**.

## Hvaða vín passar með grilluðu lambi?

Þegar á að **grilla** er best að velja feitari bitana af lambinu, því að þessi eldunaradferð þurrkar upp fitulausa bita. Þá er ráðið annaðhvort að bera fitu á kjötið sem á að grilla, eða hafa vöðvann eða bitann nægjanlega feitan. Grillun fylgir ákveðinn reyktur keimur eða smá brunabragð af brenndri fitu. Kjötið verður bragðmeira af þessari matreiðslu en annarri, sérstaklega ef grillað er á kolum og oftast en ekki eru kryddlegnar grillsneiðar frekar bragðmiklar.

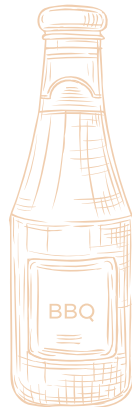
**Kaldar sósur** sem gjarnan eru notaðar með grilluðu lambi eru oft gerðar úr mjólkur- eða majónesgrunni. Með þessum brennda keim og feitum sósum er nauðsynlegt að finna sér gott vín. Þar koma þurr og sýrurík vín sterk inn og því leitum við aftur í klassísku Evrópuvínin ásamt þeim sýruríkari frá nýja heiminum. Þá er sérstaklega gott að prófa vín frá **Argentínu**. Þessi mikla grillþjóð hefur fundið það út að **Malbec** þrúgan er einstaklega hentug með góðri grillaðri steik.



Rétt er að hafa í huga að kryddun og marinerung skiptir máli. Ef notað er mikið af sterku kryddi eins og eldþipar þá er gott að finna ávaxtaríkt og mjúkt vín frá heitustu framleiðslusvæðum veraldar, eins og **Kaliforníu**, **Central Valley í Chile** eða **Suður-Ástralíu**. Þessi vín gera sig best með sterkrydduðum mat.

Ef **BBQ-sósa** er notuð þurfa vínin að vera kraftmikil og ávaxtarík. Sæta í víninu skemmir ekki fyrir og er þá rétt að leita sérstaklega eftir vínnum sem eru merkt sæt eða millisæt á hillumiðanum í Vínbúðinni. Þar koma vín nýja heimsins sterk inn.

Nú er gott tækifæri til að matreiða sína uppáhaldsrétti úr íslensku lambi og njóta þess að gæða sér á góðu víni með.



Hér finnur þú fimm girnilegar uppskriftir að lambakjötsréttum ásamt einum eftirrétti frá Grillmarkaðnum.

Að auki eru uppástungur um vín sem passar með. Njóttu vel!

## Lambakóróna með döðlusultu, jógúrti og hnetumulningi

Fyrir 4

**1,2 kg lambakóróna**  
**8 msk. grófkorna sinnep**  
**6 msk. hunang**  
**Salt og pipar**

Snyrtið lambakórónuna og skerið í fituna. Kryddið kjötið með salti og pipar. Blandið saman sinnepi og hunangi. Penslið kjötið með gljáanum. Grillið kjötið á miðlungsheitu grilli með fituhliðina niður í 6-8 mínútur en passið vel að það brenni ekki. Færið kjötið reglulega því fitan brennur auðveldlega og munið að pensla það. Snúið svo kjötinu við og grillið áfram í 6 mínútur. Leyfið kjötinu síðan að hvíla vel áður en það er skorið.

Skerið kjötið á milli beinanna og dýfið því í döðlusultuna, jógúrtsósuna, hnetumulninginn og njótið.



## DÖÐLUSULTA

**2 skalottlaukar, fint skornir**  
**2 hvítlauksrif, fint skornin**  
**250 g döðlur**  
**50 g sykur**  
**400 ml vatn**

Steikið laukana í potti upp úr olíu í smá stund. Bætið döðlum og sykri út í ásamt vatninu. Sjóðið við vægan hita þar til döðlurnar eru orðnar að mauki og maukið svo vel þar til þetta verður eins og sulta. Kælið.

## VÍN SEM HENTAR

Sætan í döðlusultunni kallar á rauðvín frá heitum svæðum eins og Suður-Frakklandi, Puglia og Sikiley eða frá heitu svæðum nýja heimsins eins og Kaliforníu, Chile, Suður-Afríku eða Suður-Ástralíu. Fyrir þau sem þykja hnetur góðar getur verið spennandi kostur að prófa kraftmikið og eikað Chardonnay með þessum rétti.

## JÓGÚRTSÓSA

**200 g hreint jógúrt**  
**2 hvítlauksrif**  
**Safi úr ½ sítrónu ásamt berkinum**

Blandið öllu saman í skál.

## HNETUMULNINGUR

**200 g kasjúhnetur**  
**200 g salthnetur**  
**1 msk. karri**  
**1 msk. paprika**  
**1 ts. kúmenfræ**  
**Sesamfræ**

Ristið hneturnar á pönnu við vægan hita. Setjið svo í matvinnsluvél ásamt kryddinu og maukið.



# Grillaðar lambalundir með rauðlauk

Fyrir 4

**800 g lambalundir**  
**200 ml BBQ-sósa**  
**100 ml sojasósa**  
**50 ml ólífuolía**  
**2 hvítlauksrif**  
**Sesamfræ**  
**2 stk. rauðlaukur**

Blandið saman BBQ-sósu, sojasósu, ólífuolíu, fint skornum hvítlauk og sesamfræjum í skál. Skerið lambalundirnar í bita og hellið marinerungunni yfir kjötið. Marinerið kjötið í 1 klst. Þræðið kjötið á grillspjót. Grillið á rjúkandi heitu grilli í 2 mínútur á hvorri hlið. Skerið rauðlaukinn í tvennt og grillið hann líka í 2-3 mínútur á hvorri hlið.

---

## VÍN SEM HENTAR

Þessi réttur kallar á rauðvín í sætari kantinum, til dæmis Appassionato vín. Annað vín með sætuvott á líka vel við, hvort sem það er rósavín eða rautt.



# Lambaborgari

Fyrir 4

**600 g lambahakk**

**2 egg**

**8 msk. pankó brauðraspur**

**2 msk. dijón sinnep**

**4 msk. tómatsósa**

**2 msk. dill, fint saxað**

**1 msk. Worcestershire sósa**

**Salt og pipar**

**8 sneiðar beikon**

**12 kirsuberjatómatar**

**8 sneiðar Havartí ostur**

**4 salatblöð**

**4 stk. hamborgarabrauð**

**(Brioche)**

## SÆT SINNEPSSÓSA

**8 msk. majónes**

**4 msk. sætt sinnep**

Blandið saman hakki, eggjum, brauðraspi, sinnepi, tómatsósu, dilli og Worcestershire sósu í skál. Kryddið með salti og pipar. Mótið í fjóra jafn stóra hamborgara.

Grillið á miðlungsheitu grilli í 6-8 mínútur á hvorri hlið.

Grillið líka beikonsneiðar og kirsuberjatómata á sama tíma.

Pegar hamborgararnir eru að verða klárir setjið þá ostsneiðarnar ofan á og leyfið ostinum að bráðna.

Blandið saman og notið sem sósu á hamborgarana.

## VÍN SEM HENTAR

Með lambaborgaranum er tilvalið að finna gott Rioja eða Bordeaux rauðvín, en góður Malbec kemur líka vel til greina.



# Spínatsalat með grilluðum lambalundum

Fyrir 4

**400 g lambalundir**  
**6 stk. döðlur**  
**150 ml sojasósa**  
**1 hvítlauksrif**  
**100 ml vatn**

Setjið sojasósu í pott ásamt döðlum, fínt söxuðum hvítlauk og vatni. Fáðið upp suðu og maukið döðlurnar vel. Kælið marinerunguna og hellið síðan yfir kjötið. Marinerið í 1 klst. eða lengur. Grillið lambalundirnar í 2-3 mínútur á hvorri hlið.

## SALAT

**1 poki spínat**  
**Fræ úr ¼ granatepli**  
**1 poki litlar mozzarella kúlur**  
**(eða 1 stór kúla skorin niður)**  
**4 msk. steiktur laukur**  
**2 mandarínur (eða**  
**mandarínur í dós)**

Skolið spínatið vel og setjið í skál ásamt restinni af hráefninu. Veltið öllu upp úr salatdressingunni. Skerið lambið niður og bætið út í salatið.

## MYNTU OG KÓRÍANDER SALATDRESSING

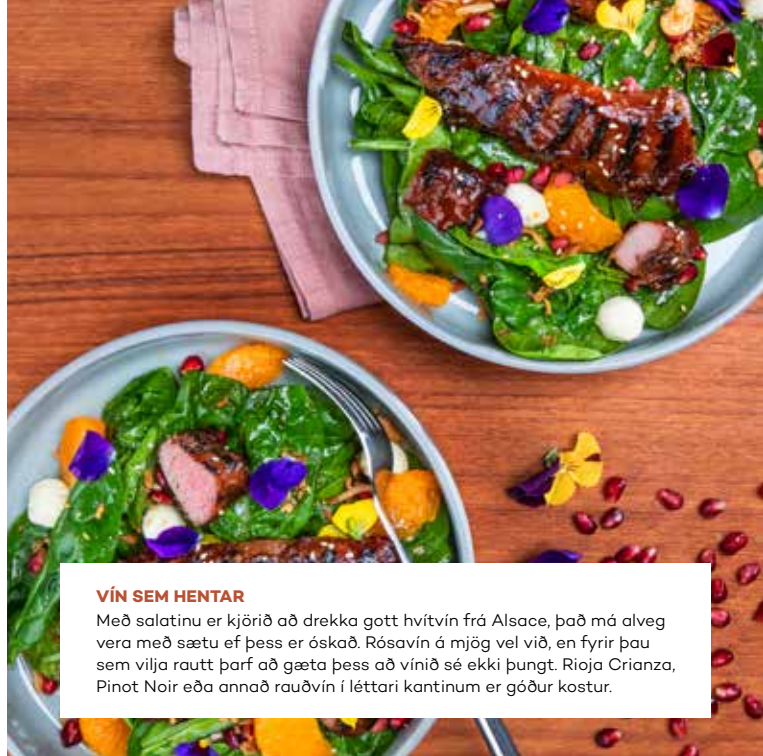
**½ búnt mynta**  
**½ búnt kóríander**  
**2 skalottlaukar**

**2 msk. eplaedik**  
**150 ml ólífuolía**

Setjið allt í blandara og blandið vel saman.

## VÍN SEM HENTAR

Með salatinu er kjörið að drekka gott hvítvín frá Alsace, það má alveg vera með sætu ef þess er óskað. Rósavín á mjög vel við, en fyrir þau sem vilja rautt þarf að gæta þess að vínið sé ekki þungt. Rioja Crianza, Pinot Noir eða annað rauðvín í léttari kantinum er góður kostur.



# Lambalæri marinerað í bláberjum með bökuðum sætum kartöflum

**1 stk. lambalæri**  
**1 l bláberjadju**  
**500 g frosin bláber**  
**6 greinar timjan**  
**1 heill hvítlaukur**

Setjið allt nema lambalærið í blandara og maukið vel saman. Hellið marinerungunni yfir lærið og marinerið í 2-5 daga. Því lengur, því betra. Takið lærið úr marinerungunni og strjúkið sem mest af vökvanum af því. Vefjið lærið í álpappír, grillið á miðlungsheitu grilli í 30 mínútur og snúið því reglulega. Takið álpappírinn af og grillið lærið áfram í 10 mínútur. Leyfið kjötinu að hvíla vel í a.m.k. 10 mínútur áður en það er skorið.

**MEDLÆTI**  
**4 stk. litlar sætar kartöflur**  
**4 msk. 36% sýrður rjómi**  
**1 sítróna**  
**Graslaukur**

Vefjið kartöflunum inn í álpappír og bakið þær á grillinu með lambinu. Takið kartöflurnar úr álpappírnum, skerið í þær og setjið sýrðan rjóma ofan á. Raspið sítrónubörk yfir og sáldrið fintsöxuðum graslauk efst.



## VÍN SEM HENTAR

Bragðmikið lambalæri kallar á kraftmikið rauðvín. Rioja vín koma sterklega til greina og þá sérstaklega Reserva eða Gran Reserva týpunar. Kraftmikið, flott Bordeaux vín passar líka vel, gott Chateau vín frá Medoc, Pessac-Léognan, Pomerol eða St.-Emilion.

# Súkkulaðikaka með fljótandi karamellu í miðjunni

12 kökur

**375 g dökkt súkkulaði**  
**225 g smjör**  
**4 egg**  
**300 g sykur**  
**120 g hveiti**  
**Dumle rjómakaramellur**

Kökurnar eru bakaðar í litlum formum. Hægt að nota álform eða bara litlar skálar sem mega fara inn í ofn. Bræðið súkkulaði og smjör saman yfir vatnsbaði. Hrærið saman sykur og egg í annarri skál. Hellið svo súkkulaðiblöndunni yfir eggjablönduna og blandið saman. Sigtuð hveitið út í og blandið saman með sleif. Smyrjið kökuformin með smjöri og setjið kökudeigið í þannig að það fylli um  $\frac{3}{4}$  af forminu. Stingið svo Dumle karamellu ofan í miðjuna. Bakið við 175°C í 12-14 mínútur. Berið fram með grilluðum ananas, karamellusósu og ís að eigin vali.

## VÍN SEM HENTAR

Með súkkulaðiköku fer best að nota dökk vín, t.d. portvín eða madeira. Rautt Rivesaltes og kryddvín eða sætvín eru líka góðir kostir.





Gissur Kristinsson vínráðgjafi er höfundur texta í þessum bæklingi.

---

Í bæklingnum finnur þú góðar ábendingar um vín með lambakjöti. Starfsfólk Vínbúðanna er sömuleiðis reiðubúið að veita þér þjónustu og ráðgjöf. Einnig bendum við þér á að vöruleitin á **vindbudin.is** er góð leið til að velja vín sem passar með matnum.