

KHORESHT E BADEMJAN



Orientalischer Lammfleisch-Eintopf mit Auberginen – „Osterlamm“ mal anders

120



Minuten
VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

30



Minuten
ZUSÄTZLICHE ARBEITSZEIT

4



Genießer
ANZAHL DER PERSONEN

ZUTATEN:

- 500 g Gulasch vom Lamm (ausgelöste Keule) und möglichst einen Knochen zum Braten beifügen
- 1 Zwiebel
- 2 Auberginen (möglichst schmal)
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 3 EL Zitronensaft
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- (Basmati) Reis
- „Borani“ (Joghurt mit Spinat)
- Grüner Salat
- Kichererbsen-Tomaten-Salat
- Fladenbrot



Rezept direkt
auf dem
Smartphone
oder Tablet
anschauen?



SO GEHT'S:

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln und in einem ausreichend großen Topf in dem Öl anbraten.
2. Dann das gewürfelte Lammfleisch und den/die Knochen zugeben und rundherum anbraten.
3. Die Gewürze und das Tomatenmark zugeben, kurz mitschmoren lassen.
4. Die passierten Tomaten hinzugeben und aufkochen. Zitronensaft zufügen und ca. 1 bis 2 Std. abgedeckt kochen lassen bis das Fleisch weich ist, wenn nötig mit etwas Wasser aufgießen.
5. Inzwischen die Auberginen schälen(!), längs in 1-1½ cm dicke Scheiben schneiden, mit reichlich Salz bestreuen und etwa 1 Std. in einem Sieb abtropfen lassen. Das entzieht den Auberginen ein wenig die Bitterstoffe. Dann abspülen, mit Küchenpapier trocknen, würfeln und in einem weiteren Topf in Öl goldbraun braten.
6. 10 Min. vor Ende der Kochzeit des Fleisches den/die Knochen herausnehmen und die Auberginen in die Sauce geben und etwas ziehen lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und ggf. noch etwas Kurkuma und Zimt abschmecken – fertig!

Khoresht:

Khoresht ist ein Oberbegriff für Eintopfgerichte in der persischen Küche. Es gibt diverse Varianten, die sich hinsichtlich der Gewürze und Bestandteile unterscheiden und ergänzen, wie z. B.:

Khoresht e „Bademjan“ – Auberginen

e „Ghormeh Sabzi“ – verschiedene Kräuter

e „Albaloo“ – Sauerkirschen

e „Sardalu Wa Alu“ – getrocknete Pflaumen und Aprikosen

usw.



Fleischerei Redemacher

DIE GENUSSMACHER SEIT 1897