

Khoresh Bademjan (Iran)

GESCHMORTES LAMMFLEISCH MIT AUBERGINEN

Für 4 Personen	½ l Rinderbrühe; ersatzweise ½ l Wasser 2 EL Tomatenpaste; ersatzweise 4 EL Tomatenmark
500 bis 750 g Auberginen	½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
60 g plus 1 TL Salz	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ bis ¾ Tasse Olivenöl	1 große Tomate, quer in 4 Scheiben geschnitten
1 große Zwiebel, geschält und in ½ cm dicke Scheiben geschnitten	2 EL frisch ausgepresster Zitronensaft
750 g magere Lammshulter ohne Knochen, in 5 cm dicke Würfel ge- schnitten	1 EL Granatapfel-Sirup aus der Flasche (nach Belieben)

Die Auberginen mit einem großen scharfen Messer schälen und den Stengelansatz wegschneiden. Danach die Früchte der Länge nach in 4 Teile schneiden und jedes dieser Viertel halbieren, damit jeweils 8 lange Streifen entstehen. In einer flachen Schüssel oder einem Backgefäß 1 l Wasser mit 60 g Salz verrühren. Die Auberginenstreifen hineingeben und mit einem Löffel darin wenden, bis sie gleichmäßig angefeuchtet sind. Etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur weichen lassen.

Währenddessen ½ Tasse Olivenöl in einer schweren Pfanne von 30 cm Durchmesser über mittlerer Temperatur erhitzen, bis es leicht raucht. Darin die Zwiebeln bei häufigem Rühren etwa 10 Minuten braten, bis sie kräftig gebräunt sind. Mit einem Schaumlöffel auf einen Teller heben und beiseite stellen.

Die Auberginenstreifen in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und mit Küchentrepp trockentupfen. Das in der Pfanne verbliebene Öl über starker Temperatur nochmals erhitzen. Darin die Auberginenstreifen auf beiden Seiten kräftig und gleichmäßig anbräunen (eventuell etwas Öl nachgießen), dann auf einen Teller legen und beiseite stellen. Im restlichen heißen Öl werden die Lammfleischwürfel allseitig kräftig angebraten (wiederum bei Bedarf Öl nachgießen). Dann Brühe oder Wasser, Tomatenpaste, Kurkuma, den restlichen TL Salz sowie einige Prisen Pfeffer in die Pfanne geben und über starker Hitze zum Kochen bringen. Dabei alle Bratenreste mit dem Holzlöffel vom Boden und von der Wand der Pfanne loskratzen. Die beiseite gestellten gerösteten Zwiebeln dazugeben, die Temperatur so weit wie möglich reduzieren und die Pfanne fest zugedeckt etwa 45 Minuten auf dem Herd köcheln lassen.

Die Auberginenstreifen dicht nebeneinander auf das Lammfleisch legen und darüber die Tomatenscheiben verteilen. Mit Zitronensaft sowie nach Belieben mit Granatapfel-Sirup begießen, wieder fest zudecken und die Kochzeit um etwa 45 Minuten verlängern, bis die Aubergine und das Fleisch weich sind.

Nach dem Abschmecken wird sofort auf einer tiefen, vorgewärmten Platte oder in einer vorgewärmten Schüssel serviert. Die traditionelle Beigabe zu *khoresh bademjan* ist gedünsteter Reis (*Register der Rezepte*).

Khoresh Karafs (Iran)

GESCHMORTES LAMMFLEISCH MIT STAUDENSELLERIE

Für 4 bis 6 Personen

½ l Olivenöl	500 g Lammknochen, in 5 cm lange Stücke gesägt, nicht zerhackt
2 große Zwiebeln, geschält und in ¼ cm dicke Scheiben geschnitten	½ l Wasser 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
750 g magere Lammshulter ohne Knochen, von allem sichtbaren Fett befreit und in 5 cm dicke Würfel geschnitten	1 TL Salz 6 große Stiele Staudensellerie ¼ Tasse frisch ausgepresster Zitronen- saft

In einer schweren Pfanne von 25 bis 30 cm Durchmesser ¼ Tasse Olivenöl über mittlerer Temperatur erhitzen, bis es leicht raucht. Die Zwiebeln hineingeben und bei häufigem Rühren etwa 10 Minuten anbraten, bis sie kräftig gebräunt sind. Mit dem Schöpflöffel in einen schweren 3 bis 4 l fassenden Topf legen und beiseite stellen.

Das Lammfleisch und die Knochen in dem in der Pfanne verbliebenen Fett allseitig anbraten. Die Teile häufig mit dem Löffel wenden und die Temperatur so regulieren, daß das Fleisch gleichmäßig bräunt, ohne zu verbrennen. Alle Fleischwürfel und Knochen anschließend in den Topf zu den Zwiebeln legen. Das Wasser in die Pfanne gießen, über starker Hitze zum Kochen bringen und dabei alle Bratenreste vom Boden und von der Innenwand der Pfanne loskratzen. Den gesamten Pfanneninhalt in den Topf gießen und die Pfanne beiseite stellen. Kurkuma und Salz zu dem Lammfleisch rühren, über starker Hitze zum Kochen bringen und dann fest zugedeckt 1 Stunde auf schwacher Hitze lassen.

Inzwischen den Sellerie unter kaltem fließendem Wasser waschen. Den Wurzelansatz mit einem kleinen scharfen Messer abschneiden und die dicken Fasern von der Rückseite jeder Staude schaben. Die Blätter abschneiden und fein zerhacken. Die Stiele quer in 8 cm lange Stücke und dann längs in etwa ½ cm breite Streifen schneiden.

Die restliche ¼ Tasse Olivenöl in der beiseite gestellten Pfanne über mittlerer Temperatur erhitzen. Die Selleriestreifen hineingeben und bei häufigem Rühren etwa 10 Minuten garen, bis sie zart gebräunt sind. In den Topf rühren, Sellerieblätter sowie Zitronensaft hinzufügen, den Deckel aufsetzen und die Kochzeit um etwa 30 Minuten verlängern. Wenn das Lammfleisch gar ist, abschmecken.

Khoresh karafs wird direkt aus dem Topf oder auf einer tiefen vorgewärmten Platte serviert. Die traditionelle Beigabe ist gedünsteter Reis (*Register der Rezepte*).