Lammragoût asiatisch, mit Bohnen und Kichererbsen

Asien ist gross und die Vielfalt der Küchentraditionen immens. Da hüte ich mich vor einer genaueren geografischen Zuordnung. Es ist vielleicht das naheliegenste Rezept mit asiatischem Einschlag das sich ein europäischer Hobbykoch ausdenken kann. Der Peperoncino macht den Eintopf (mässig) scharf. Zitronensaft, Balsamico und Zucker steuern eine süss-saure Komponente hinzu. Geschmort wird der Eintopf einfach mit gesalzenem Wasser. Keine Bouillon, kein Wein, wie sie so oft nach hiesigen Rezepten verwendet werden, dafür viel Tanduri Masala, das indische Gewürz, dessen Bestandteile im wesentlichen aus Chilis, Kreuzkümmel und Koriandersamen besteht. Kicherbsen und schwarze Bohnen machen schliesslich aus dem würzigen Ragoût einen währschaften Eintopf.

Zutaten (3 Portionen)

400g	Lammvoressen
1/2	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	kleinerer Peperoncino
1/2	Peperoni (gelb)
2Tl	Tanduri Masala
1El	weisser Balsamico
1El	Zitronensaft
1-2Tl	Rohzucker
50g	schwarze Bohnen
100g	Kichererbsen vorgekocht (aus der Dose)
	Salz
	Bratbutter

Zubereitung

Bohnen mindestens 12 Stunden (über Nacht) in kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel längs zur Schale in schmale Streifen schneiden. Knoblauch klein würfeln. Peperoncino längs halbieren, die sehr scharfen Kerne entfernen. Die Schot kurz unter kaltem Wasser abspülen und zu kleinen Streifchen schneiden. Peperoni zu kurzen schmalen Streifen schneiden.

Lammvoressen ohne zu würzen in Bratbutter kurz und heiss anbraten. Damit das Fleisch beim Anbraten keinen Saft zieht, sollte es portionenweise angebraten werden. Beim letzten Bratgang die Zwiebel zugeben und mitbraten.

Fleisch und Zwiebel in einen Schmortopf geben. Bratensatz mit ca. 1dl Wasser ablöschen und gut aufrühren. Zum Fleisch giessen. Falls der Bratensatz stark angebrannt ist, sollte er durch ein feines Sieb abgegossen werden, um die bitteren Bestandteile zu entfernen.

Knoblauch, Peperoncinio und Peperoni in den Schmortopf geben, mit Wasser auffüllen, bis der Inhalt knapp mit Wasser bedeckt ist. Zitronensaft und Balsamico zugeben und zurückhalten salzen. Aufkochen und zugedeckt 1 Stunde leicht köcheln lassen.

Kichererbsen und Bohnen abgiessen, kurz unter kaltem Wasser abspülen und in den Schmortopf geben. Aufkochen, 1Tl Rohzucker zugeben und eine weitere halbe Stunde zugedeckt leicht köcheln lassen. Eintopf mit Rohzucker, Salz und eventuell Essig abschmecken. Eine weitere halbe Stunde offen köcheln lassen (Temperatur etwas erhöhen), damit die Sauce etwas einkocht. Je nach Geschmack, die Sauce mit etwas Maizena binden.

Anrichten und mit Kräutern und Peperoncino-Streifchen garnieren.

Bratensatz auflösen