



Lammragout aus Nahost mit Bulgur

Im nahen Osten, in der Türkei und auch im Maghreb werden Schmorgerichte gern kräftig gewürzt, oft geht es dabei nicht einfach um die Schärfe, sondern um ein anregendes Zusammenspiel von Säure, Süsse und eher dezenter Schärfe. Zimt ist dabei auch für Fleischgerichte ein beliebtes Gewürz, dazu Harissa, die scharfe Gewürzpaste aus Chilis, Koriander und Kümmel. Mitgeschmorte Sultaninen geben Süsse und die Säure stammt von der Beize aus Essig und Weisswein. Das Rezept könnte aus der libanesischen Küche stammen, es ist kein "authentisches" Rezept, vermittelt aber trotzdem den Geschmack der nahöstlichen und maghrebinischen Küche.

Zutaten (2 Portionen)

380g Lammvoressen

Beize:

1dl Weisswein
5cl Essig
2 Lorbeerblätter
8 Wacholderbeeren
12 Kügelchen schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen

Ragout

gebeiztes Lammvoressen
80g Zwiebel
40g Sultaninen
1 1/2Tl Zimt
1Tl Paprika mild, geräucht oder nature
3/4Tl Harissa
5cl abgeseibte Beize
1,5dl Hühnerbouillon

Salz
Olivenöl

Bulgur
100g Bulgur
3dl Wasser
Salz

Zubereitung

Beize:

Weissein, Essig, Lorbeer, Pfefferkügelchen und Wacholderbeeren zusammen aufkochen, 2-3 Minuten köcheln lassen und auskühlen lassen.

Lammvoressen in eine Schüssel geben, Beize dazugiessen, Knoblauchzehen dazu pressen und mit dem Fleisch gut vermischen, das Fleisch muss ganz von der Beize bedeckt sein. Mit Haushaltfolie satt abdecken und für 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Ragout:

Lammvoressen aus der Beize nehmen und mit Haushaltpapier trocken tupfen. Danach salzen und vermischen.

Reichlich Olivenöl erhitzen und das Lammfleisch portionenweise anbraten (Liegt zuviel Fleisch in der Bratpfanne, so zieht es Saft und bratet nicht mehr). Fleisch in einen Schmortopf geben. Zwiebel halbieren und längs zur Schale zu schmalen Streifen schneiden. In der gleichen Pfanne wie das Fleisch andünsten und mit etwas Beize ablöschen. Den Bratensatz aufrühren und den Zwiebelsud in den Schmortopf geben.

Hühnerbouillon dazugiessen, das Fleisch sollte knapp davon bedeckt sein. Mit Zimt, Paprika und Harissa würzen (Nur die Hälfte des Harissa zugeben, den Rest, je nach gewünschter Schärfe, nach der halben Schmorzeit zugeben.)

Lammragout zugedeckt 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen, nach 1 Stunde die Sultaninen zugeben. Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten köcheln lassen, damit die Sauce etwas einreduziert.

Bulgur:

Ungesalzenes Wasser aufkochen, Bulgur zugeben und 10 Minuten köcheln lassen, dabei ein paar mal umrühren. Pfanne von der Herdplatte ziehen und den Bulgur zugedeckt 10 Minuten nachziehen lassen, leicht salzen und durchmischen.

Bulgur zu einem Ring anrichten und das Lammragout mit reichlich Sauce in den Bulgur-Kranz geben.







