

FRÄNKISCHE TAPAS



Kabuli (Afgahnistan)

Zutaten:

400g Basmatireis
800g Lammfleisch aus der Keule
2 große Zwiebeln
400g Karotten
2 TL Garam Masala
2 TL Feinkristallzucker
120g Rosinen
100g Mandelstifte
100g Pistazienstifte
8 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Reis mehrmals mit lauwarmen Wasser waschen und anschließend 2 Stunden einweichen lassen. Fleisch in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne erhitzen, bis sie glasig sind. Danach mit Garam Masala, Salz und Pfeffer anbraten und mit 3 Eßlöffel Wasser kurz ablöschen. Das Fleisch hinzugeben und von allen Seiten anbraten. Jetzt Wasser hinzugießen und 1 Stunde kochen, bis das Fleisch gar ist.

Karotten in der Pfanne erhitzen und mit Zucker karamelisieren. Danach Rosinen hinzugeben und kurz mitrösten, bis die Karotten gar und die getrockneten Rosinen wieder aufgegangen sind. Alles auf einen Teller zur Seite stellen. In der selben Pfanne nun die Mandel- und Pistazienstifte ohne Öl kurz anrösten.

Fleisch aus der Brühe nehmen und warm stellen. Brühe absieben und aufkochen. Anschließend den eingeweichten Reis hinzufügen und bei kleiner Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Fleisch, Rosinen, Karotten und Nüsse der Reihe nach auf den Reis geben und darauf achten, dass die Zutaten nicht miteinander vermischt werden. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 20 Minuten bei niedriger Hitze dämpfen.

Jetzt das Lammfleisch auf einer Platte anrichten und mit dem Reis bedecken.

Der Reihe nach die Rosinen, die Karottenmischung und die Nüsse hinzugeben.

Tipp: Wem es zu trocken ist, kann noch einen Joghurdip dazu servieren.

Für mich als Franke und Soßenfan ein absolutes Muss.

Persischer Joghurdip

Eine halbe Gurke in kleine Würfel schneiden und unter 500g Naturjoghurt rühren. Nach Geschmack 50g Rosinen, 50g kleingehackte Wahnüsse, einen EL getrocknete Minze (es geht auch Pfefferminze aus dem Teebeutel) hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sohle Zard (Iran/Persien)

Zutaten:

200g Rundkornreis (Milchreis)
75g Butter
120g Feinkristallzucker
Kardamon (fein gemörsert)
Mandeln (gehackt)
1/4 TL Safranfäden
3 TL Rosenwasser
gehackte Pistazien und Zimtpulver zum Bestreuen

Zubereitung:

Reis 1 Stunde in Wasser einweichen. Wasser abgießen und den Reis ein wenig zerdrücken. Den Reis zusammen mit Wasser und der Butter in einem Topf 1 Stunde kochen. Immer wieder Wasser nachgießen. Die Konsistenz sollte ein wenig fester sein als die von Risotto sein.

Den Safran in 2 Teelöffel heißem Wasser auflösen. Mit dem Zucker, Kardamon, Mandeln und dem Rosenwasser zum Reis geben. Jetzt weitere 5 Minuten ständig umrühren. Am Topfboden nichts ansetzen lassen.

Den Pudding in Schalen füllen und auskühlen lassen. Mit Pistazien und Zimt dekorieren.