

Geschmortes Lamm mit Zucchini, Minze und Zitrone

689

Typ: Fleisch

Quelle: Zeit-Magazin

Bemerkungen: Manche Menschen ziehen die Aufmerksamkeit ihrer Umgebung auf sich, andere nicht. Weiß der Himmel, warum. Kim Kardashian und Yotam Ottolenghi kennt jeder. Aber warum ist Ghillie Basan nicht berühmt? Sie ist eine kosmopolitische Kochbuchautorin mit blondem Haar und lässt sich gern in einer verrutschten Camouflage-Jacke fotografieren wie ein Re-porter im Krisengebiet. Sie scheint mir nicht vollkommen uneitel zu sein, ihre Bücher sind toll — beste Voraussetzungen, um Ottolenghi abzulösen. Der Zeitpunkt wäre auch der richtige, denn viele haben jetzt genug von den langen Zutatenlisten und den Einkaufstrips in die Problemviertel ihrer Stadt. Doch bislang sind Basans Bücher ein Geheimtipp. Ich zog 'Tajine: Würzige Eintöpfe aus Marokko' aus dem hintersten Regalfach eines Ladens. Die Rezepte sind schlichter als die von Ottolenghi und nicht so unfassbar kreativ. Da es mir nicht schlicht genug sein kann, habe ich in diesem Rezept, Geschmortes Lamm mit Zucchini, noch mal zwei Zutaten gestrichen.

Zutaten: Zutaten für 3 bis 4 Personen:

etwas Olivenöl,
1 Zwiebel (grob gehackt),
4 Knoblauchzehen (grob gehackt),
1 TL Koriander (gemahlen),
25 g frischer Ingwer (geschält, fein gehackt),
750 g Lammfleisch zum Schmoren, zum Beispiel aus der Keule (in 2 cm große Würfel zerteilt)
Salz und schwarzer Pfeffer,
2 kleine Zucchini,
1 grüne Paprikaschote,
4 Tomaten,
je 1 Bund glatte Petersilie und frische Minze (grob gehackt),
1 Zitrone

Rezept: Olivenöl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen (oder Sie bringen Ihre Tajine aus dem letzten Marokko-Urlaub zum Einsatz, die Sie noch nie benutzt haben). Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und Ingwer zugeben. 4 Minuten lang unter Rühren dünsten, dann Fleisch zugeben. Mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch gerade bedeckt ist, ungefähr 500 mL. Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und den Topf zudecken. 1 ½ Stunden lang sanft köcheln lassen.

Die Kochflüssigkeit mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini schräg in dicke Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in breite Streifen schneiden. Tomaten häuten: in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, kurz stehen lassen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Kerne entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Zucchini, Paprika und Tomaten zum Fleisch geben, eventuell noch Wasser dazugießen. Zugedeckt weitere 15 Minuten lang köcheln lassen, bis Zucchini und Paprika gar, aber noch bissfest sind. Mit den Kräutern und Zitronenvierteln servieren.