

ORIENTALISCHER SCHMORTOPF MIT RÜCKEN VOM JUNGWEIDESCHAF

Orientalischer Schmortopf mit Rücken vom Jungweideschaf

Als ich gestern die Fleisch- und Fischtheke abgelaufen bin hatte ich noch keinen festen Plan was ich kochen möchte. Da musste ich an die „Lanz kocht!“ Folge denken die bisher noch in der Warteschleife der „Dinge die gesehen werden wollen“ festsitzt. Thema war *1001 Nacht* und nach einem kurzen Blick in die App war klar – da ist 1:1 nichts dabei, aber die Pita von Chakall ist eine super Idee, den Joghurt dazu mache ich immer anders, aber Joghurt ist auch gut... Studis Tajine klingt spannend – aber ich habe zum einen keine Tajine und zum anderen (mit Blick in die Theke) eine andere Idee – Schmortopf mit Rücken vom Jungweideschaf. Zuhause im Vorratsschrank steht noch ein Päckchen getrocknete Mini-Feigen... ich weis was ich mache!



Zutaten für 2-3 Personen:

500g Rücken vom Jungweideschaf

1 EL Ras El Hanout

1/2 TL Cumin

Salz

1 Zitrone

300g eingelegte Paprika (Abtropfgewicht)

20 getrocknete Mini-Feigen

1 Zwiebel

6 Knoblauchzehen

3 Anissterne

2 TL Anissamen

2 EL Gänseschmalz

2 Tomaten

4 Zweige Rosmarin

1 Tasse Wasser

100g Joghurt

Für die Pita:

Leider gibt es im Rezept von Chakal keine Angabe für die Wassermenge – genaugenommen wird das Wasser nicht erwähnt. Ich habe hier ein wenig improvisiert und zusätzlich die Trockenhefe durch frische Hefe ersetzt.

250g Mehl

125 ml lauwarmes Wasser

1 TL Zucker

1 TL Salz

1/4 Hefewürfel (ca. 10 g)

1-2 EL Olivenöl

Für den Joghurt:

300g Joghurt

3 TL Honig

2 TL Sesampaste

2 EL Zitronensaft

1 TL getrocknete Minze

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Auf los geht's los – ich schäle Knoblauch und Zwiebeln und gebe die Knoblauchzehen im Ganzen und die Zwiebel geviertelt in einen großen, flachen Topf mit Deckel. Dazu kommt der Gänseschmalz das Ganze wird erhitzt. Anissterne und Anissamen einrühren, die getrockneten Mini-Feigen in den Topf geben, die eingelegten Paprikas aus dem Glas angeln und so wie sie sind ebenfalls in den Topf legen. Für 5 Minuten anbraten. Den Ofen auf 150°C vorheizen.



In dieser Zeit schneide ich das Fleisch in Würfel und würze es mit Ras El Hanout, Cumin und etwas Salz.



Dann gebe ich das Fleisch in den Topf und brate es rundherum an. Die Rosmarinzweige und die geviertelte Zitrone dazugeben. Die Paprikastücken mit dem Kochlöffel vorsichtig etwas zerkleinern. Das sollte jetzt bereits recht gut gehen. Dann die Tomaten vierteln und untermengen.



5 Minuten braten - es sollte jetzt bereits wunderbar duften - und dann mit einer Tasse Wasser ablöschen.



Den Topf mit dem Deckel verschließen und so wie er ist für 2 Stunden in den Ofen stellen. Jetzt hat man etwas über eine Stunde Zeit sich um andere Dinge zu kümmern.

Nach 75 Minuten fange ich mit dem Pita Teig an. Der ist absolut unkompliziert und der erste Schritt schnell gemacht. Die Hefe im lauwarmen Wasser lösen. Mehl, Zucker und Salz mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben. Dann langsam das Hefewasser einrühren und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Teigschüssel mit einem Handtuch abdecken und ungefähr 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Wieder ein Päuschen.

Nach 20 Minuten wird der Teig weiter bearbeitet. Die ganze Luft die sich gebildet hat als er so wunderbar aufgegangen ist wird durch intensives Kneten wieder heraus gedrückt. Nicht erschrecken wenn der Teig dabei ein wenig quietscht ☹️ Dann auf der Arbeitsfläche Mehl ausstreuen und vom Teig kleine Stücken abtrennen (ungefähr Hühnerei groß). Das Teigstück rundherum mit Mehl bestäuben. Mit den Händen kneten und es dabei immer weiter zu einem flachen, runden Fladen formen. Dieser sollte nicht dicker als 0,5-1 cm sein.



Die gleiche Prozedur für den restlichen Teig durchführen. Man kann den Teig auch ausrollen und ausstechen, das finde ich persönlich aber nicht ganz so schön. Wenn man jede Pita einzeln knetet ist es einfach irgendwie „originaler“. Außerdem macht das auch nicht mehr Arbeit...



Die fertigen Teigfladen lege ich auf ein Backblech mit Backpapier und pinsel sie ein wenig mit Wasser ein. Jetzt dürfen sie nochmal 5-10 Minuten ruhen und etwas aufgehen bevor sie in den Ofen kommen.



Solange fange ich schonmal mit dem ersten Schritt für den Joghurt an. Joghurt und getrocknete Minze in ein Schälchen geben. Die Minze braucht ein paar Minuten um Flüssigkeit aufzunehmen.

Jetzt hole ich den Schmortof kurz aus dem Ofen, die Temperatur im Ofen erhöhe ich auf 200°C. Das Fruchtfleisch der Zitronen schabe ich mit dem Löffel ab, es löst sich praktisch von selbst auf und verrühre es. Die Schalen können noch kurz im Topf bleiben. Die Knoblauchzehen zerdrücke ich und auch die Paprikastücken können noch etwas zerkleinert werden. Alles gut umrühren, den Deckel aufsetzen und weit unten in den Ofen schieben. Das Pitablech darüber schieben und die Brote ungefähr 10 Minuten backen lassen bis sie leicht gold-braun werden.



In dieser Zeit geht es mit dem Joghurt weiter. Sesampaste und Honig einrühren, mit Pfeffer und Salz würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf noch Honig oder Zitronensaft dazugeben. Wenn zur Hand mit 2-3 Blättchen frischer Minze garnieren.



Den Schmortopf und die Pita-Brote aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.



Sobald der Schmortopf 5 Minuten abgekühlt ist hole ich die Zitronenschalen und die Anissterne heraus und rühre alles nochmal ordentlich um. Das Fleisch sollte jetzt butterzart sein.



Dann rühre ich den Joghurt ein. Dazu sollte das Ganze wirklich ein wenig abgekühlt sein, damit der Joghurt durch die Hitze nicht gerinnt.



In tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten und zusammen mit Pita und Joghurt servieren.



Lasst es euch schmecken!

Auch lecker:

... mit Kritharaki als Beilage!

