



Der Weg des Assassinen – Buch Alamut, Rezept wie im Buch:

Lamm-Kebab mit Joghurt und Minze

Zutaten für 2 Personen

400 – 450 gr.	Mageres Lamm, (z.B. Keule)
3 EL	Olivenöl (oder auch Sonnenblumen, je nach Geschmack)
1/2 EL	Balsamico
1 EL	Limonen oder Zitronensaft, oder Zitrone oder Limone auspressen und davon den Saft nehmen
300 g	Naturjoghurt (ab 3,5 % Fett)
1 EL	Oregano, getrocknet
4	Knoblauchzehen, 2 zum marinieren und zwei für den Joghurt
2	Lorbeerblätter, frisch oder getrocknet
1 gehäufte	Sambal Oelek (oder durch eine zerkleinerte Chili ersetzen)

TL	
1/2	Salatgurke/n, gehackt
5 – 6 EL	Minze, frisch gehackt
1 TL	Paprikapulver, mild
4	Tomate/n mittelgroße
2-3 TL	Persische Gewürzmischung (oder Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Chili)
2	Zwiebel mittelgroß
	Zitronenabrieb oder Orangenabrieb
	1-2 Basilikumblätter als Deko und Schnittlauch (wenn man möchte)
1	Fladenbrot(e)

Arbeitszeit: ca. 30-40 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 8 -10 Min. **Ruhezeit:** ca. 2 Std. /

Schwierigkeitsgrad mittel

1. Das Lamm in mundgerechte Würfel schneiden.

Die Marinade: 3 TL Öl, Sambal Oelek, Balsamico, Zitronensaft/Limonensaft, zerkleinerter Knoblauch 2 Zehen, Oregano, die Lorbeerblätter, eine mittlere gewürfelten Zwiebel dazugeben und mit persischem Gewürz oder mit Salz und Pfeffer und Chili abschmecken.

2. Die Fleischwürfel in die Marinade geben und die Marinade durchkneten so daß das Fleisch den Geschmack intensiv annehmen kann. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen (abgedeckt mit einem Teller, ansonsten riecht der Kühlschrank längere Zeit nach der Marinade). Wer Zeit hat einen Tag ziehen lassen, dann wird der Geschmack noch intensiver.

Joghurt Sauce: Joghurt mit dem Knoblauch, der gewürfelten Gurke, mit einem der

gewürfelten Zwiebel, sowie der Minze in einer Schüssel geben und verrühren und mit etwas Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. In den Kühlschrank stellen und kalt servieren. Joghurt nicht zu stark würzen, da das Lamm bereits einiges an Gewürzen beinhaltet. Deko Basilikumblatt.

3. Die Fleischwürfel mit der gesamten Marinade, in eine Pfanne geben (ohne die Lorbeerblätter), und bei hoher Hitze kurz scharf anbraten 3-4 Minuten. Hitze etwas reduzieren, nochmals 5-6 Minuten weiter köcheln lassen. Test: ein Stück Fleisch aufschneiden, sollte leicht rosa sein. Wer es mag länger anbraten, dann ist das Fleisch mehr durch, wird aber dann etwas trockener (bißfester).

4. Das Fleisch mit Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, auf das vorgewärmte Fladenbrot (Ofen 220 Grad, 10 min.) anrichten mit Zitronenabrieb oder Orangenabrieb versehen und mit Scheiben der geschnittenen Tomaten dekorieren, sowie mit Schnittlauch bestreuen und auf einem Teller anrichten. Einen großen Klecks der Joghurtsauce mit auf den Teller. Man kann es auch in den Fladen füllen. Auf dem Fladen anrichten sieht optisch ansprechender aus.

Variante: zusätzlich 3 -4 mittelgroße festkochende Kartoffeln abkochen (mit Schale ca. 20-25 min. kochen und dann prüfen Sie gar sind, bißfest), schälen und in größere mundgerechte Stücke schneiden. Einen grünen Paprika entkernen und in kleine Streifen schneiden (3-4 cm), sowie eine Zwiebel in Spalten schneiden (wie Paprika). Alles in eine Pfanne oder Wok geben. Bei niedriger Temperatur anbraten und eine Weile vor sich hin brutzeln lassen (6-7 min.). Immer wieder umrühren. Einen EL persisches Gewürz zugeben (wer es würziger mag auch etwas mehr). Dann ca. 100 ml Suppenbrühe hinzugeben und nochmals einige Zeit vor sich hin köcheln lassen (ca. 10 min.). Fertig, wenn es etwas sämig (weich) ist. Als zusätzlich Beilage servieren. Alle Zutaten der Variante müssen zusätzlich gekauft werden.

Guten Appetit!