Lamm-Gulasch mit Zucchinistiften, Auberginenscheiben und Joghurtsauce



Lamm-Gulasch, angerichtet auf Zucchinistiften und Auberginenscheiben mit Joghurtsauce

Dies ist ein aufwändiges Rezept, das eine relativ lange Vorbereitungs-, Marinier- und Zubereitungszeit benötigt, da es in vier Schritten zubereitet wird. Aber es lohnt sich, denn das Lamm-Gulasch wird so zart, wie man es kaum kennt.

Zutaten:

- 1 Lammschulter, ca. 1,2 kg
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Garam Masala
- 2 EL Teriyaki-Sauce

- 1 EL Olivenöl
- 6–8 Stengel frische Minze

- 1 Zucchini
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- Salz
- Pfeffer

- ½ Aubergine
- Olivenöl

- 250 g Joghurt
- 1 El Ajvar
- 1 TL Harissa
- etwas Zucker
- Saft einer halben Zitrone

Vorbereitungszeit: 1 Std. | **Marinierzeit:** Mind. 5 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 2 Stdn.

Die Vorbereitung für die Lammschulter ist richtige Arbeit, denn Sie müssen das Fleisch von dem Schulterknochen lösen. Das kostet Sie etwa 30 Min. an Zeit. Dann muss das Fleisch noch von allem Fett befreit werden. Heben sie das Fett separat auf. Anschließend schneiden Sie das Fleisch in kleine Stücke, wie man sie für Gulasch verwendet. Bei einem Schulterstück von ca. 1,2 kg werden vermutlich ca. 800 g Fleisch übrigbleiben. Braten Sie nachher ruhig das ganze Fleisch an, auch wenn dieses Rezept für eine Person gedacht ist. Sie können ⅓ des gebratenen Fleischs für dieses Rezept verwenden und aus dem Rest noch ein leckeres Pastagericht zubereiten.

Mit dem herausgelösten Fett gehen Sie gesondert vor. Geben Sie alle Fettstücke ohne zusätzliches Öl in eine kleine Pfanne und erhitzen Sie sie. Lassen Sie dann die Fettstücke ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze braten und wenden Sie die Fettstücke immer wieder. Aus den Fettstücken tritt dann Lammfett heraus, das erhitzt flüssig bleibt. Die Reste der Fettstücke werden zu

Grieben, die schön knusprig gebraten werden. Heben Sie die Grieben heraus und verwenden Sie das Lammfett später für die Zucchinistifte und das Lamm-Gulasch. Sie können die gebratenenen Grieben natürlich auch später zum Lamm-Gulasch hinzugeben. Ich selbst habe es nicht gemacht, weil es mir nicht so passend erschien. Eventuell gibt es noch andere Verwendungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel ähnlich wie Griebenschmalz, sie einfach auf einem Brötchen mit Salz und Pfeffer zu essen.

Geben Sie nun das in Stücke geschnittene Lammfleisch in einen Gefrierbeutel, dann das Garam Masala, eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl und 2 EL Teriyaki-Sauce hinzu. Verschließen Sie den Beutel, kneten Sie die Inhalte gut durch und lassen Sie alles mindestens 5 Stdn. im Kühlschrank marinieren. Sie können aber auch alles über Nacht marinieren lassen.

Geben Sie nach dem Marinieren die Hälfte des erhaltenen flüssigen Lammfetts in eine große Pfanne. Geben Sie das Lammfleisch mit der Marinade hinzu. Nun haben Sie zwei Möglichkeiten der Zubereitung. Entweder Sie braten das Lamm-Gulasch nur kurz an, bis jedes Stück genau à point gebraten ist. Das bedeutet, dass die Fleischstücke innen noch rosé sind und nicht ganz durchgebraten. Dies ist jedoch bei unterschiedlich großen Fleischstücken schwierig, weil dabei sicherlich größere Fleischstücke sind, die dann innen noch blutig sind. Oder Sie machen es wie bei jedem guten Gulasch: Sie lassen es mindestens 1 Std. schmoren. Denn je länger man ein Gulasch schmoren lässt, umso zarter wird das Fleisch. Ich bevorzuge letztere Methode. Das Lamm-Gulasch zieht bald selbst sehr viel Flüssigkeit. Geben sie aber dennoch zusätzlich eine Tasse Wasser hinzu. Lassen Sie es mit zugedeckter Pfanne einfach 1–1 ½ Stdn. bei kleiner Hitze schmoren. Geben Sie nach dem Anbraten noch die 6–8 kleingehackten Zweige Minze hinzu, die mitschmoren kann.

Wenn Sie sich für das längere Schmoren entschieden haben, dann

schneiden Sie die Zucchini ca. 20 Min. vor dem Ende des Schmorens erst längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen und diese auf ca. 2–3 cm lange Stifte. Geben Sie in eine andere Pfanne das restliche Lammfett und braten Sie die Zucchinistifte darin an. Braten Sie sie bei häufigem Wenden ca. 10 Min., bis sie gegart sind. Dann geben Sie noch die kleingeschnittenen Zweige Thymian und Oregano hinzu. Alles kurz garen lassen, dann salzen und pfeffern. Die Zucchinistifte herausnehmen und warmstellen.

Schneiden Sie entweder eine ganze Aubergine längs in zwei Hälften und verwenden Sie nur eine Hälfte. Oder verwenden Sie eine quer durchgeschnittenen Hälfte ganz. Jeweils längs in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne in Olivenöl anbraten. Auberginen saugen sehr viel Öl auf, so dass Sie vielleicht nochmals Olivenöl nachgießen müssen. Die Auberginenscheiben auf beiden Seiten bei mehrmaligem Wenden ca. 10 Min. anbraten. Bei den Auberginenscheiben, die noch viel von der Außenschale haben, warten Sie beim Anbraten, bis sich die Farbe der Schale von tiefem Schwarz bis zu mittlerem Rotbraun ändert. Dann sind auch diese Scheiben gegart. Die Auberginenscheiben herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls warmstellen.

Verrühren Sie nun den Joghurt mit Ajvar, Harrisa, etwas Zucker und dem Zitronensaft.

Richten Sie die Zucchinistifte auf einem großen Teller in der Mitte an. Darüber legen Sie die Auberginenscheiben. Geben Sie nun von dem Lamm-Gulasch darauf und ein wenig von der Lammsauce. Nun können Sie das Ganze noch am Rande der Zutaten mit der Joghurtsauce drapieren.

© nach Anregung durch Löffellöffelchen