



ABD EL AZEM ZOABI
The Oak's Bar, Düsseldorf
Wurzeln in Palestina, Israel

Kousa Mahshi

GEFÜLLTE ZUCCHINI

ZUTATEN

12 kleine, helle Zucchini (vom türkischen Gemüsehändler)
400 g Hackfleisch, (70 % vom Rind, 30 % vom Lamm), 150 g Butter
300 g Rundreis, z.B. Risotto- Paella- oder Milchreis, 1 Knoblauchknollen
500 g Lamm Koteletten, 4 Biozitrone
etwas Salz, etwas gemahlener Piment, etwas Pfeffer
3 Liter Wasser, Joghurt zum Servieren

ZUBEREITUNG

Die Zucchini wäscht man zuerst und schneidet das Ende und den Stielansatz weg. Mit einem Gemüseaushöhler höhlt man das Gemüse aus. Dabei hält man es fest in einer Hand, damit man das Werkzeug spüren kann und keine Risse entstehen. Die Zucchini soll so gut wie möglich ausgehöhlt werden, das Fleisch gut entfernt werden, so dass die Zucchiniwand schön dünn ist. Hört sich beim Draufklopfen hohl an. Die ausgehöhlten Zucchini spült man gut aus.

Für die Füllung vermischt man das Hackfleisch, die Butter und den Reis zusammen mit Salz, Piment und Pfeffer. Die Zucchini füllt man damit, aber nicht zu fest, damit sie beim Kochen nicht einreißen.

Man erhitzt einen großen Topf mit wenig Öl und brät das Fleisch darin kurz an. Herd wieder ausschalten! Die gefüllten Zucchini stapelt man dann darauf und verteilt die Hälfte der abgezogenen und geschnittenen Knoblauchzehen dazwischen. Das Ganze beschwert man zwei großen Tellern.

Dann füllt man eine große Schüssel mit 3 Litern Wasser, presst den restlichen Knoblauch aus und gibt ihn zusammen mit ungeschälten Zitronenschnitzen hinzu. Diese kann man zuvor auch leicht ausdrücken. Das Wasser mit Salz abschmecken.

Dieses Wasser gießt man zu den Zucchini, so dass die Teller zur Hälfte mit dem Wasser bedeckt sind. Das übrige Knoblauchwasser wird später benötigt.

Der Topf wird dann auf niedriger Hitze langsam erhitzt, sobald das Wasser zu köcheln beginnt, schaltet man den Herd auf die kleinste Stufe.

Das Ganze lässt man 2 bis 3 Stunden köcheln und achtet darauf, dass die Teller immer mit etwas Wasser bedeckt sind, gegebenenfalls etwas nachgießen.

Zum Schluss gießt man das Wasser ab, läßt den Inhalt etwas ausdampfen und stürzt den Topf vorsichtig auf einen großen Teller. Das Kousa Mahshi serviert man am besten mit Joghurt.