



ARYOU GHASHEMI-NOBAKHT
Planet 16, Moers
Wurzeln im Iran

UND SPINATJOGHURT

ZUTATEN PERSISCHES LAMM

- 500g Gulasch vom Lamm
- 1kg Aubergine
- 3 große Zwiebeln
- ¾ Tube Tomatenmark
- 4TL Curry (Madras)
- 3 TL Koriander, (je nach Geschmack mehr)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Pck. Safranpulver (optional)
- ¾ Liter Wasser
- Salz und Pfeffer, Öl zum Braten

ZUTATEN SPINATJOGHURT

- 2 Zwiebeln, gehackt
- Blattspinat
- Türkischer Joghurt
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG PERSISCHES LAMM

Man hackt die Zwiebeln und schneidet das Fleisch in mundgerechte Stücke. Man brät die Zwiebeln in etwas Öl goldbraun an, dann fügt man das Fleisch hinzu und bestäubt es mit dem Currypulver.

Das Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weiterbraten. Man fügt dann das Tomatenmark hinzu und löscht es mit gerade so viel Wasser ab, dass es eine sämige Soße ergibt. Optional fügt man dann Safranpulver hinzu. Das ganze auf kleiner Hitze eine Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Auberginen in gleichmäßige, etwa fingerdicke Scheiben schneiden, etwas salzen und ca. 30 Minuten stehen lassen.

Danach tupft man die Auberginen ab und brät sie portionsweise in möglichst wenig Öl braun an. Alternativ bestreicht man die Scheiben mit Öl und röstet sie unter dem Grill an. Die angebratenen Auberginenscheiben gibt man mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel zum Fleisch und vermischt alles gut. Bei Bedarf fügt man noch etwas Wasser hinzu. Das Gulasch kocht man nochmals kurz auf und lässt es auf kleiner Stufe weitere 20 Minuten ziehen. Dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt besonders gut persischer Reis oder Fladenbrot.

ZUBEREITUNG SPINATJOGHURT

Die Zwiebeln andünsten, Spinat zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten. Nach dem Abkühlen unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.