

Kulinarische Entdeckung des Tages: Shakriyeh

Nour Bagdadi von Uni für Alle teilt sein Lieblingsrezept aus seiner Heimat Syrien. Traditionell besteht Shakriyah aus Lammfleisch, welches in einer Joghurtsauce gekocht und anschließend mit Reis zusammen serviert wird.

Zutaten für ca. 4 Portionen

Für das Fleisch:

1/2 kg	Zwiebeln
1 kg	Lamm- oder Rindfleisch
6	Kardamomkapseln
1	Zimtstange
3	Lorbeerblätter
10 g	Pfefferkörner
6	Gewürznelken

Für die Sauce:

1 EL	Speisestärke
1 kg	griechischer Joghurt
100 g	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
20 g	getrocknete, gemahlene Minze

Außerdem :

gegarter Reis zum Servieren



Für das Fleisch die Zwiebeln schälen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in größere Stücke schneiden. Fleisch mit Kardamom, Zimt, Pfefferkörnern, Salz, Gewürznelken und der Zwiebel in einen Topf geben und ca. 2 Liter Wasser dazugießen. Bei schwacher bis normaler Hitze etwa 2 Stunden garen. Den weißen Schaum, der sich beim Kochen bildet, abschöpfen und wegschütten, doch immer muss man darauf achten, dass alle Gewürze im Sud verbleiben.

Für die Sauce die Speisestärke mit 1 Glas kaltem Wasser glattrühren und mit dem Joghurt vermischen. In einem großen Topf erhitzen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne im Olivenöl goldbraun braten.

Mit 2 Gläsern Wasser ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Fleisch gar ist, herausnehmen, den Sud durch ein Sieb abgießen und aufbewahren. Das Fleisch und 65 ml vom Sud zur Joghurtsauce hinzufügen. Das Wasser von den Zwiebeln in ein Sieb abgießen, die Zwiebeln unter die Joghurtsauce rühren und ca. 7 Minuten ziehen lassen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Uni für Alle! Und falls jemand doch nicht selber den Kochlöffel schwingen möchte, wie wär's mit einem kulinarischen Spaziergang durch die Freiburger Markthalle?