

Kulinarisches von der Seidenstrasse I



Kursleiterin: Gulaim Ebenhoch

Teil 1 am 8. April 2011 (Vorspeisen und Suppen)

- Samsa
- Lagman
- Borsook

Teil 2 (Hauptgerichte)

- Plov
- Beshbarmak
- Manti

In Vaterstetten, VHS-Küche, Wendelsteinstrasse 8

Zutaten für ca. 10-12 Stück

Für den Teig

400 gr Spätzlemehl
10-15 gr Salz, in etwas Wasser aufgelöst
100 ml Wasser
125 gr Süßrahmbutter
100 gr weiche Margarine
1 kleines Ei

Für die Füllung

350 gr frisches Lammfleisch z.B. aus der Keule
1 festkochende Kartoffel (ca. 150gr)
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Bestreichen

2 Eigelb
Backpapier oder Öl für die Backbleche

Zubereitung:

Für den Blätterteig das Spätzlemehl mit aufgelöstem Salz, dem Ei, der Hälfte der Margarine und dem Wasser vermischen und gut verkneten. Teig mind. 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Auf mehliger Arbeitsfläche kreisförmig auswellen (wird ca. 50-60 cm groß im Durchmesser). Restliche Margarine zusammen mit der Butter schmelzen und auf der Teigfläche gleichmäßig verteilen. Teig von einer Seite her aufrollen und die Teigrolle dann spiralförmig auf einen kleinen Teller legen. Mit etwas Klarsichtfolie abdecken und mind. 2-3 Stunden im Kühlschrank liegen lassen.

Das Lammfleisch in kleine Stückchen schneiden (höchstens erbsengroß!). Die geschälten Kartoffeln und Zwiebeln ebenfalls in kleine Stückchen schneiden. Alles zusammen mit dem Öl vermischen, nach Geschmack salzen und pfeffern.

Den Teig aus dem Kühlschrank holen und die Teigrolle auf der Arbeitsfläche linear hinlegen. Von der Teigrolle nun ca. 50-60gr schwere Stücke abschneiden (je etwa 2 cm). Die Stückchen von beiden Seiten bemehlen und kreisförmig dünn auswellen, dabei von Zeit zu Zeit wieder mit Mehl bestäuben. Es soll Kreise von etwa 12-15 cm Durchmesser ergeben. Jeweils etwa 1-2 EL Fleischfüllung daraufgeben und die Ränder so hochschlagen, dass Dreiecke oder Halbkreise entstehen. Die Ränder dabei gut andrücken.

Vor dem Backen mit etwas Eigelb bestreichen. Dann bei 180°C und Umluft 30-40 Minuten goldgelb bis hellbraun backen.

Variante 1 (mit Lamm / Kürbis)**Füllung**

350 gr frisches Lammfleisch
150 gr Kürbisfleisch (statt Kartoffeln)
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Variante 2 (mit Lamm / Lammfett)**Füllung**

350 gr frisches Lammfleisch z.B. aus der Keule
100 gr frisches Lammfett
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Variante 3 (mit Huhn)**Füllung**

400 gr frische Hühnerbrust (statt Lammfleisch)
1-2 Stk mittelgroße Zwiebeln
1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
weitere Gewürze je nach Geschmack

Variante 4 (nur mit Kartoffeln)**Füllung**

400 gr festkochende Kartoffeln
1-2 Stk mittelgroße Zwiebel
1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eigene Notizen:

Zutaten für 3-4 Personen

Für den Teig

400 gr Mehl (Type 405)
10-15gr Salz, in etwas Wasser aufgelöst
ca. 150ml Wasser

Für die Sauce:

400 gr frisches Lammfleisch
1 Stk mittelgrosse Zwiebel, geschält
3-4 Stk Paprika, rot und gelb gemischt
1 Stk rote Peperoni
2 Stk Tomaten
1-2 Knoblauchzehen, geschält

etwas frische Petersilie, Dill, Koriander, gehackt;
Schnittlauch in ganzen Stengeln;
Öl (kein Olivenöl!), Salz

Zubereitung:

Zuerst den Teig machen. Hierfür Mehl mit aufgelöstem Salz und soviel Wasser mischen und kneten, dass der Teig nicht mehr klebt und sich weich anfühlt. Mindestens 15 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Für die Sauce das Lammfleisch in bohngroße Stückchen schneiden. Das Gemüse und die Tomaten ebenfalls in Stückchen klein schneiden, die etwas größer, als das Fleisch sein dürfen. Die Peperoni in kleine Ringchen schneiden, dabei die Kernchen entfernen. Knoblauch in sehr kleine Stückchen schneiden.

Den Teig nun mit wenig Öl solange ziehen und wieder kurz ruhen lassen, bis sie etwa einen Durchmesser von 2-3 mm haben. In leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 1 Minute kochen lassen. Mit einem Sieb herausnehmen und abkühlen lassen. Dabei von Zeit zu Zeit mit etwas Öl auflockern und warm halten.

Parallel dazu die Fleischstücken in einer Pfanne, einem Kazan oder einem Wok mit etwas Öl leicht bräunen. Dann Zwiebeln, Paprika, Peperoni, Knoblauch mitdünsten und zuletzt die Tomaten. Weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Ca. 2 Minuten vor Garende die Kräuter (ohne den Schnittlauch) zugeben.

Schnittlauch mit einem Sieb 10-15 sec in kochendes Wasser halten, dann in 1-2 cm lange Teile schneiden. Die fertigen Lagman-Nudeln in 3-4 Portions-Schalen verteilen. Dann die Sauce dazugeben und obenauf den Schnittlauch verteilen, fertig!

Varianten mit grünen Bohnen:

100 gr grüne Bohnen, in 1-2 cm lange
Stückchen geschnitten
(und insg. 1 Paprika weniger)

Wie oben zubereiten. Die Bohnen werden 3 min in kochendem Wasser gegart und dann mit dem restlichen Gemüse geschmort.

Für die Würzsauce „Lazy“:

1 Knolle Knoblauch (ca. 50 gr)
1-2 TL Rosenpaprika-Pulver
100-150 ml Öl

Zubereitung:

Alle Knoblauchzehen schälen und mittels einer Knoblauchpresse in ein hitzeresistentes Gefäß drücken. Rosenpaprika dazugeben und gut durchmischen.

Das Öl in einem Topf stark erhitzen, dann zu der Knoblauchpaste geben (Vorsicht: kann etwas spritzen!). Umrühren und abkühlen lassen – fertig!

Eigene Notizen:

Zutaten für ca. 100 Stück

Für den Teig

500 gr Mehl (Type 405)
20 gr Salz, in etwas Wasser aufgelöst
150-200 ml Wasser
100 gr Margarine
10 gr Hefe

Zum Frittieren

knapp 1 Liter Öl

Zubereitung:

Aus Mehl, Margarine, Hefe, Wasser und Salz einen homogenen Teig kneten. An einem warmen, geschützten Ort mind. 3-4 Stunden aufgehen lassen.

Öl in einer Fritteuse, in einem Kazan oder in einem Wok erhitzen. Den Teig portionsweise auf der Arbeitsfläche auf eine Grösse von ca. 20-25 cm ausrollen. Die Dicke sollte in etwa $\frac{1}{2}$ bis 1 cm betragen. Mit einem Teigrädchen rautenförmige Stückchen abschneiden und sofort im Öl hellbraun ausbacken. Frisch servieren – dazu passt z.B. Schwarztee.

Eigene Notizen: