

Kulinarisches von der Seidenstrasse



Kirgisische Küche

Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Weingarten, 8. Oktober 2011

Menu

Samsa

(Blätterteigtaschen mit Lammfleisch)

Lagman

(Ur-Spaghetti, uighurische Art)

Plov

(Reispfanne mit Lamm- und Hühnerfleisch)

Boorsok

(Ausgebackene Teigrauten)



SAMSA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Blätterteigtaschen

(als Vorspeise, ergibt ca. 10-12 Stück)

Zutaten für den Teig

- 400 gr Spätzlemehl
- 10 - 15 gr Salz, in 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. 150 gr)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zum Backen

- 2 Eigelb zum Bestreichen
- 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 darauf geben 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)

Teig wie oben
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)

Teig wie oben
350 gr frisches Lammfleisch
100 gr Lammfett
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Variante 3 (mit Huhn)

Teig wie oben
400 gr Hühnerbrust
1-2 mittelgroße Zwiebel
1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Weitere Gewürze nach Geschmack

Variante 4 (nur mit Kartoffeln)

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

Eigene Notizen:

BORSOOK

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Ausgebackene Teigrauten
(als Beilage und eßbare Tischdekoration)

Zutaten 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

ca. 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 Friteuse, 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 Teigradchen rautenförmige Stückchen abschneiden und sofort im Öl hellbraun ausbacken. Frisch servieren – dazu paßt z.B. Schwarztee.

Eigene Notizen:

LAGMAN

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Ur-Spaghetti, uigurische Art
(als Hauptgericht für 3-4 Personen)

Zutaten für den Teig

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

Zutaten für die Sauce

400 gr frisches Lammfleisch
1 mittelgroße Zwiebel
3-4 Paprika, rot und gelb gemischt
1 rote Peperoni
2 Tomaten
1.2 Knoblauchzehen, geschält
etwas frische Petersilie, Dill, Koriander, gehackt
½ Bund Schnittlauch in feinen 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, dabei ein Glass Wasser zufügen. 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

Variante mit grünen Bohnen (kirgisisch)

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

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

Zutaten für die Würzsauce Lazy

1 Knolle Knoblauch
1-2 TL Rosenpaprika (ca. 50 gr)
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:

PLOV

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Lamm-Reispfanne

(als Hauptgericht für 6 Personen)

Zutaten für Plov

1 kg Lammfleisch aus der Keule oder Schulter

600 gr Karotten, geschält

3 mittelgroße Zwiebeln

1 Knolle Knoblauch (oder 6-8 Zehen)

250 ml Öl

800 gr Reis (am besten eine festkochende Sorte, z.B. Risotto-Reis, Uzgen-Reis)

$\frac{3}{4}$ L Wasser

Salz, Pfeffer

optionell: als Dekoration Petersilie oder Grünes von Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Das Lammfleisch in walnußgroße Stücke und die Karotten in ca. 5 cm lange und 2-3 mm dicke Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken oder in kleine Stückchen schneiden. Das Öl in einer gußeisernen Pfanne (oder Original-Kazan) erhitzen und das Lammfleisch bei großer Hitze anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Die Karotten zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Zuletzt die Zwiebeln dazufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5-10 Minuten braten.

Das Wasser angießen und alles ca. 15 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Nun kommt der Reis dazu, gut umrühren. Nun die Reismischung zu einem Hügel formen und die Oberfläche glattstreichen. Die Knoblauchzehen entweder schälen und einzeln so in den Reis stecken, damit sie von etwas Reis bedeckt sind. Oder die ganze ungeschälte Knolle in die Mitte der Reismischung platzieren. Die Hitze nochmals reduzieren und den Plov fast hermetisch zugedeckt (z.B mit einer Aluminiumfolie zwischen Pfanne und Pfannendeckel) auf sehr kleiner Flamme 20-25 Minuten dämpfen, bis er fertig gegart ist. Mit Petersilie oder dem Grün dekorieren und direkt in der Pfanne servieren!

Zutaten für Shakarab (*kirgisischer Tomatensalat*)

6 aromatische Tomaten

1 Zwiebel, geschält

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben nochmals halbieren. Die Zwiebel ebenfalls in sehr dünne Scheibchen schneiden und vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen.