KOCHSCHULE

Lamm mit Gewürzen aus dem Morgenland

Ei, Hase oder Lamm symbolisieren das Osterfest. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier hat sich diesmal von der Levante-Küche inspirieren lassen und serviert das Osterlamm mit Kräutern aus dem Morgenland sowie mit Couscous.

VON STEPHANIE EBNER

Das Osterlamm hat im christlichen Glauben eine lange Tradition. Heute begegnet es uns vor allem in Kuchenform – und als Lammbraten am Ostersonntag. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier zeigt uns, wie es hervorragend zu Ostern schmeckt. FOTOS: BODMER

Das Lamm ist vor allem als Opfertier bekannt. „Traditionell wurde es zum jüdischen Passahfest geschlachtet und gegessen“, erklärt Hans Jörg Bachmeier den Brauch, warum in vielen Familien zu Ostern Lamm auf den Tisch kommt. Und fügt hinzu: „Das Agnus Dei, das Lamm Gottes, steht für die Auferstehung Jesu Christi. Denn laut den Evangelien wurden die Passah-Lämmer geschlachtet, als die Kreuzigung Jesu stattfand.“

Der Spitzenkoch rät beim Lamm auf heimische Ware zurückzugreifen, die man aber in der Regel vorbestellen müsse.

Da Christus in Jerusalem auf dem Kalvarienberg, dem Hügel der Golgatha, gekreuzigt wurde, ist es für Bachmeier nur stimmig, dass er sein Osterlamm diesmal nach den Geschmäckern der Levante-Küche würzt. Er erklärt: Der östliche Mittelmeerraum, also unter anderem Israel und Palästina, werden als Levante bezeichnet.“ Wobei Israel bei diesem Foodtrend eindeutig die Führung übernommen hat.

„Gewürze spielen eine wichtige Rolle in dieser Küche“, beispielsweise Ras el-Hanout und Piment d’Espelette. Gewürze, die man mittlerweile in fast jedem Supermarkt bekommt.

Da die levantinische Küche aber auch eine Gemüseküche ist, serviert Bachmeier zum Lamm Couscous. „Lassen Sie sich nicht irritieren, die drei Bund Petersilie sind kein Versprecher. Das meine ich ernst.“ Eigentlich müsste man den Couscous-Salat, häufig auch Taboulé genannt, besser Petersilien-Salat nennen, fügt er mit einem Grinsen hinzu. Wichtig bei der Petersilie: „Die Blätter nicht zu klein hacken. Man darf sie ruhig noch erkennen.“ Werden die Blätter zu fein gearbeitet, läuft der Salat Gefahr, matschig zu werden.

Einen Hauch von Orient verleihen nicht nur die exotischen Gewürze, sondern auch die Granatapfelkerne. Im Umgang damit hat Bachmeier schließlich noch einen Tipp: Die Granatäpfel zunächst mit leichtem Druck über die Arbeitsplatte rollen, so wie man es mit den Zitronen auch macht, bevor der Saft ausgepresst wird. Den Granatapfel anschließend mit einem Holzlöffel klopfen („Das löst die Kerne.“). So kommt man schnell und ohne großen Aufwand an die Fruchtkerne.

Ein besonderes Gericht, das herrlich in die Osterzeit passt – loben die Kochschüler beim gemeinsamen Essen. Unser Tipp: unbedingt nachkochen!

Osterlamm mit Couscous

Zutaten für 4 Personen

2 Frikandeau vom bayerischen Lamm (ca. 800 g)
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
50 g Butter
Olivenöl zum Braten
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Ras el-Hanout
Piment d’Espelette (Chilipulver)
Olivenöl zum Marinieren
milder Wein- oder Reisessig zum Marinieren

für den Couscous:
300 g Couscous
0,3 l Gemüsebrühe
1 Salatgurke
3 aromatische Tomaten
1 Aubergine
3 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
1 Granatapfel
1 Zitrone
4 EL Joghurt
Salz und Pfeffer

Osterschmaus: Lamm mit Couscous und Aubergine.

Zubereitung:

1. Für das Lamm vom Metzger das Frikandeau küchenfertig putzen lassen. Die Fettschicht aber nicht abschneiden.

2. Für den Couscous die Gemüsebrühe zum Köcheln bringen. Die Salatgurke schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden und in die Gemüsebrühe geben. Gurken in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Die Tomaten in kochendem Wasser überbrühen und in Eiswasser legen. Von den Tomaten die Haut abziehen und die Tomaten vierteln. Kerngehäuse herauslösen und in die Gemüsebrühe geben. Tomaten in ca. ½ cm große Würfel schneiden.

3. Petersilie, Minze und Koriander waschen und trocken schleudern. Die Blätter der Kräuter zupfen, die Schale einer Zitrone darüber reiben und grob hacken. Die Stiele in die Gemüsebrühe geben.

4. Gemüsebrühe mit etwas Ras el-Hanout, Salz und Piment d’Espelette würzen. Couscous in eine Schüssel geben und die heiße Gemüsebrühe durch ein Sieb über den Couscous passieren.

5. Couscous druchrühren, mit einem Deckel bedecken und ziehen lassen.

6. Aubergine in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erwärmen und die Auberginen darin goldgelb braten. Mit Salz, Ras el-Hanout und Pfeffer würzen. Auberginen wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldgelb braten. Die Auberginen auf ein Küchentuch legen und warm stellen.

7. Eine Pfanne erhitzen. Olivenöl dazugeben und das Lamm mit Salz würzen. Auf der Fettseite langsam mit Farbe anbraten, bis die Kruste schön kross gebraten ist. Fleisch wenden und auf der Fleischseite mit Farbe anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Petersilie ist die Grundlage für den Couscous.

8. Backofen auf 130°C erhitzen und das Fleisch in den Backofen geben. Für ca. 15 Minuten im Backofen rosa braten. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen.

9. In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen, die kalte Butter, Thymian und Rosmarin dazugeben. Knoblauch anknachsen, in die Pfanne geben und das Fleisch auf allen Seiten nachbraten. Mit Salz und Pfeffer in der Pfanne nachwürzen.

10. Tomaten und Gurken zusammen in eine Schüssel geben und mit etwas Essig, Salz, Piment d’Espelette und Olivenöl marinieren. Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen und in den Couscous geben. Kräuter, Tomaten und Gurken zu dem Couscous geben und locker vermengen. Bei Bedarf mit Salz, und Ras el-Hanout würzen.

11. Anrichten: Auberginen auf vorgewärmte Teller legen und den Couscous darauf anrichten. Das Lamm in Scheiben schneiden und daneben anrichten. Jeweils einen Esslöffel Joghurt auf den Teller geben und mit Ras el-Hanout bestreuen.

Gut zu wissen:

■ **Lamm** muss man in der Regel beim Metzger **vorbestellen.**

■ **Frikandeau** ist die Bezeichnung für die in der Keule liegende Nuss oder Unterschale. Der Begriff stammt aus dem Französischen: Fricandeau. Ursprünglich wurde der Name in Bezug auf Kalb angewendet. Er bezeichnet aber ebenso Teile von der Schweinekeule, vom Lamm oder vom Hirschfleisch. Das Fleisch eignet sich in erster Linie zum Braten oder Schmoren. Das Frikandeau kann als Bratenstück oder dünn geschnitten für Schnitzel und Rouladen verwendet werden.

■ Zu Beginn war das Frikandeau eine Speise auf den **Tafeln der Adeligen**, kam dann später in die bürgerlichen Küchen und ab dem 19. Jahrhundert auch auf die Menükarten edler Restaurants.

Farbtupfer: die Granatapfelkerne. Sie werden vorsichtig aus der Schale entfernt.

Von Petersilie bekommt Bachmeier nicht genug.

Es ist angerichtet: Nach dem Kochen essen Hans Jörg Bachmeier und unsere Leser den Festtagsbraten.

KOCHSCHULE

Einen **kulinarischen Tanz in den Mai** verspricht Hans Jörg Bachmeier bei seiner **nächsten Leser-Kochschule**. Diese findet am Montag, **24. April**, statt. Wer dabei sein will, bewirbt sich per Mail an **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.

KOCHBUCH

Kitchen Passport

Was ist das Geheimnis der süß-klebrigen Chicken Wings aus China? Wie werden Brezn so herrlich luftig und wie macht man eigentlich echten türkischen Döner Kebab? Diesen Fragen geht Food-YouTuber Andong auf den Grund und kocht sich mit viel Neugier und Begeisterung einmal um die Welt. Dabei teilt er 85 Rezepte, spannende Geschichten und Fun Facts zu all-time favourites, Street-Food-Klassikern und den Trend-Küchen von heute und morgen. Dieses Buch stillt den Reisehunger. Genau das Richtige, wenn man gerade nicht auf Reisen gehen kann und der nächste Urlaub noch in

weiter Ferne liegt. Und so startet der Morgen nicht mit einem mittlerweile auch hierzulande etablierten Porridge, sondern mit einem Reis-Congee. Ein heilkräftiger Muntermacher. Auch Frühlingspfannkuchen munden hervorragend. Praktisch sind hier die Schritt-für-Schritt-Fotos. So kann man garantiert nichts falsch machen. Auch wenn die Reise einmal quer über den Globus führt, die Zutaten sind nicht extrem exotisch. Ein Buch, das erfrischend andere Rezepte auftischt. Die Lust machen, kulinarisch entdeckt zu werden. Da sehen wir dann auch geflissentlich darüber hinweg, dass Arseny Knaifel von Brezeln spricht. Denn ganz klar, zur kulinarischen Streetfood-Weltreise gehören auch Brezn mit Obazda. se

Kitchen Passport. 85 Rezepte für Reisehungrige. Arseny Knaifel. Erschienen im DK Verlag. 256 Seiten. 24,95 Euro.

Mein kreativer Stadtbalkon

Platz ist in der kleinsten Hütte, weiß der Volksmund. Ein Spruch, den Silvia Appel gewissermaßen abwandelt und ihn auf den Stadtbalkon anwendet. Mit viel Gärtnerwissen zaubert das „Gartenfräulein“ eine zauberhafte Oase, auf der die verschiedensten Kräuter wachsen, Tomaten gedeihen oder Kapuzinerkresse. Letztere ist übrigens aus der Gourmet-Küche nicht wegzudenken. Die Blüten zieren so manches Gericht, der Samen lässt sich als Kapern einlegen. Ein Gedicht. So hat man auch im Winter noch etwas von seinem Balkon. se

Mein kreativer Stadtbalkon. DIY-Projekte und Gärtnerwissen. Garten Fräulein. Erschienen im EMF Verlag. 22 Euro. 142 Seiten.