

Okra werden in der Ägypten auf vielerlei Arten in der Küche verwendet. Zusammen mit Lamm geschmort ist vielleicht das beliebteste Rezept.

Rezept Banya – Geschmortes Lammfleisch mit Okraschotten

Zutaten

- 500 g Lammfleisch, z.B. Aus der Keule oder Schulter
- 500 g Okra
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Teelöffel Koriandersaat
- 1 kleine Dose Tomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 250 ml Lammfond oder Wasser
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Dem Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken. Kreuzkümmel und Koriandersaat frisch mahlen oder mörsen

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfleisch in zwei Portionen rundum braun braten. Ais dem Öl nehmen und in eine Auflaufform geben.

In dem verbleibenden Öl die Zwiebel und den Knoblauch glasig braten. Kreuzkümmel und Koriandersaat zugeben kurz weiterbraten. Tomatenmark mit anrösten und mit etwas Lammfond ablöschen. Zusammen mit den Tomaten mit zu dem Fleisch in die Auflaufform geben und in den Ofen stellen.

Etwa 1 ½ Stunden im Ofen schmoren lassen. Wenn die Flüssigkeit verdunstet ist, Lammfond nachfüllen.

Von den Okra die Stiele entfernen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten.

Die Okra zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

TIP: Wenn sie eine Lammkeule kaufen, können sie diese entbeinen und aus den Knochen einen Lammfond kochen.