

Zart und zoroastrisch

Spätestens jetzt werden die Lämmer verarbeitet, die dieses Jahr zur Welt gekommen sind. In der indischen Variante wird aus dem zarten Fleisch ein wärmender Braten



Also sprach Zarathustra: Der durch Friedrich Nietzsches Schrift auch im Westen bekannt gewordene Religionsgründer der Zoroaster hatte auch eine klare Vorstellung, was seine Gläubigen essen sollen. Rinder und Wildtiere, vor allem der Hase, sind den Anhängern der ca. 650 vor Christus gegründeten alt-persischen Religion verboten. Das Lamm aber gehört zu den erlaubten Speisen und die dafür ersonnenen Zubereitungen der Parsen (so heißen die indischen Zoroaster) sind ebenso vielfältig wie althergebracht. Womit wir anlässlich der heuer endenden Saison für das Salzwiesen-Lamm einmal auf diese exotische Variante des geschmorten Schlegels hinweisen.

Der Legende nach soll bereits Alexander der Große mit dem Herrscher des Punjab, Porus, ein Lammgericht dieses Stils geteilt haben. Die bis heute unter dem Namen des Griechen-Herrschers (Sikandar) überlieferte Rezeptur des Sikandari Raan würzt die Lamm-Keule neben vier indischen Gewürzen dazu gleich mehr mit einer Mischung aus Mangopulver und Zitronensaft.

Scharfe Marinade

Die spezielle Würzung mit einer Paste, die in unserem Fall aus Knoblauch, Kardamom, Ingwer und Kreuzkümmel besteht, kennt die indische Küche bis heute als Masala . Allerdings bezeichnet das Wort wie auch Curry sowohl die indischen Gewürzmischungen selbst (deren Bestandteile beträchtlich variieren können), als auch das damit zubereitete Gericht. Traditionell sorgen süß-saure Masalas, etwa mit Tamarinde und Früchten wie Marillen ein Erbe der alten persischen Heimat oder Zitronen für die Würze der zoroastrischen Gerichte Indiens. Ihre Hochburgen sind Ahmedabad im Bundesstaat Gujarat im Westen Indiens und Mumbai (das frühere Bombay).

Neben dem Sonntagsessen schlechthin in den parsischen Familien, dem mit Lammstücken und Linsen zubereiteten Dhaansaak , zählt auch die Lamm-Keule zu den beliebten Gerichten von diesem Nutztier. Sie wird in der Regel im Ganzen zubereitet und sorgt als Masala nu roast gos mit einer würzigen Kruste für entsprechende Begeisterung bei den Gourmets in Zarathustras Nachfolge.

Firmungessen

Diese scharf gewürzte Lammkeule kommt übrigens auch gerne bei der Navjot-Feier der Zoroaster auf den Tisch. Diese in etwa mit der katholischen Firmung verwandte Aufnahme-Zeremonie junger Gläubiger sieht nämlich auch eine rituelle Rolle für das Lamm vor. Allerdings nicht für sein Fleisch, sondern für die Wolle. Aus 72 Woll-Fäden besteht der Gürtel Kusti , den die neuen Mitglieder anlässlich der Navjot erstmalig anlegen. Und für die Festgemeinde kommen die nahrhaften Lammschlegel da gerade recht. Dementsprechend sollte eine Lammkeule für das Masala zumindest 1,25 Kilo Gewicht haben und natürlich von allen Sehnen und Häuten befreit sein.

Die moderne Version der Alexander-Lammkeule kommt ohne süß-saure Aromen aus und verdankt sich dem bekannten indischstämmigen Koch Cyrus Todiwala (Café Spice Namasté), der seit Jahrzehnten in London die parsische Küche hochhält. Der britische TV-Star und Träger des Order of the Bristish Empire wuchs in Bombay auf, kocht aber bis hin zu seinem Standard-Dessert, einem Grießkuchen, auch in Großbritannien die traditionellen Rezepte der Parsen. Der eigentliche Geschmacksgeber ist die Gewürzpaste, die im ersten Schritt mit sechs großen roten Chilis (daher nicht zu scharfe Sorten wählen!), einem Teelöffel Kreuzkümmel-Samen und einem Esslöffel Koriander-Saat bereitet wird.

Auf nicht zu starker Flamme wird diese Mischung eine Minute lang geröstet wenn es beginnt nach den Gewürzen zu riechen, die Mischung vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Dann mit

je 50 Gramm kleingehackten Ingwerstückchen und Knoblauch-Würfeln und etwas Wasser im Mixer zur dickflüssigen Paste mahlen. Hier kann man den Vorgang ein wenig abkürzen und auch entsprechende Würzpasten (Ingwer bzw. Knoblauch) zu den gerösteten Gewürzen geben.

Das Masala-Rezept eignet sich übrigens auch als Marinade für gebratene Hühner, so Cyrus Todiwala in seinem mit Erinnerungen aus Indien gespickten Buch *Bombay* (erschienen beim Knesebeck Verlag). Für unser Lamm wird das Masala vorläufig nicht benötigt, denn jetzt wird das Backrohr auf 180 Grad vorgeheizt sowie 12 kleine Kartoffeln geschält, halbiert und bis zur Weiterverwendung in Wasser eingelegt.

Exotische Würze

In einem Bräter erhitzen Sie nun drei Esslöffel Pflanzenöl und braten das Lammfleisch von allen Seiten kräftig an. Die Keule dann herausnehmen, stattdessen kommen weitere Gewürze 2,5 cm Zimt, vier grüne Kardamomkapseln, drei Gewürznelken und fünf schwarze Pfefferkörner ins Öl und werden eine Minute lang im Ganzen mitgeröstet. Den Bratensatz dann mit etwas Lammfond oder Hendlsuppe ablöschen und gut vom Bräterboden lösen. Drei klein gehackte Zwiebeln zugeben und schmoren, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist. Dann die Masala-Paste zufügen und die Mischung auch etwas salzen. Weitere fünf Minuten auf kleiner Flamme köcheln und dann erst die Lammkeule einlegen. Diese zugedeckt im Ofen für eine Viertelstunde schmoren, dann wenden und mit dem Masala einpinseln, eventuell etwas Suppe im Bräter nachgießen, und weitere 30 Minuten garen.

Jetzt 200 Gramm Tomaten (frisch gehackt oder aus der Dose) zugeben und die Kartoffeln in den Bräter geben. Bei Bedarf weiteren Fond angießen. Nach weiteren rund 20 Minuten sollte sich das Lammfleisch bereits leicht vom Knochen lösen. Zur Sicherheit die Garprobe machen! Wenn die Keule durchgegart ist, die Kartoffeln und Fleisch aus dem Bräter nehmen. Jetzt noch

die Sauce entfetten und kurz aufkochen lassen, ev. mit Suppe zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Zum Servieren mit frischem Koriandergrün bestreuen.

Dazu reicht man Basmatireis; in der Region Gujarat wird er meist aromatisiert (Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom, Macis). Doch das Masala sorgt auch so für exotischen Geschmack. In einem Punkt unterscheidet sich der parsische Sonntagsbraten aber nicht von herkömmlicheren Zubereitungen: In Scheiben geschnitten, lassen sich die Reste auch kalt mit Brot genießen.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at