

## Bamya (Jordanischer Eintopf)

### Zutaten für 4 – 6 Personen

#### Für den Eintopf:

- 1 kg Lammfleisch ohne Knochen, z. B. aus der Keule, in 5 – 6 cm große Würfel geteilt
- 400 g kleine Okraschoten aus der Tiefkühltheke
- 500 g frische Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- ¼ l Wasser
- ca. 1 El Salz
- ca. ½ El gemahlener schwarzer Pfeffer
- 6 große Knoblauchzehen
- 1 kleines Bund frischen Koriander
- 3 – 4 El Bratöl

#### Für den Reis:

- 1 kg Langkornreis
- Tasse ( 150 – 200 ml) Fadennudeln
- ca. 3 El Bratöl
- ca. 1 Tl Salz
- kochendes Wasser

## Zubereitung

Die Fleischwürfel in einen großen Topf geben. So viel Wasser auffüllen, dass sie gut bedeckt sind und ca. 1 Stunde kochen lassen, bis das Fleisch weich ist.

In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen, die unaufgetauten Okra hineingeben und unter Rühren langsam bei mittlerer Hitze rundum etwa 10 Minuten bräunen lassen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller lagern. Das aromatisierte Bratöl verwahren.

Die Tomaten grob würfeln und zusammen mit 3 Knoblauchzehen, dem Tomatenmark und dem Wasser im Mixer pürieren.

Das Püree zum gekochten Fleisch und seinem Sud geben und gründlich vermengen. Salz und Pfeffer dazu geben (je nach Geschmack noch andere Gewürze) und die Fleisch-Tomaten-Mischung erstmal aufkochen lassen.

### **In der Zwischenzeit den Reis zubereiten:**

Den Reis waschen und abtropfen lassen.

Den Boden des Reistopfs mit Öl bedecken und die Fadennudeln kurz einrühren, bis sie etwas anbräunen.

Den Reis dazu geben und einrühren. Salz zufügen.

So viel kochendes Wasser eingießen, dass der Reis knapp bedeckt ist.

Bei mittlerer Temperatur rund eine halbe Stunde garen.

Wenn die Tomatensoße zu dünnflüssig ist, bei offenem Topf einkochen lassen, bis eine sämige Soße entsteht.

Drei Knoblauchzehen und den Koriander fein hacken und in dem aromatisierten Bratöl ca. 2 Minuten unter Rühren sanft anbraten.

Die grüne Gewürzmischung in die Fleisch-Tomaten-Soße einrühren und die Okraschoten dazu geben und vermengen.

Den Eintopf noch rund zehn Minuten bei mittlerer Temperatur im halb geschlossenem Topf köcheln lassen. Die Okraschoten vertragen kein langes Kochen mit großer Hitze – dann nämlich, ist die Gefahr groß, dass sie aufplatzen und schleimig werden.

Zusammen mit dem Reis servieren.

## **Guten Appetit!**

Rezept: Maran Halasah / Susanne Kabisch