



Mittelalter Explorer
Rezepte Band 10
Schammel & Lamm

Inhaltsverzeichnis

Badhinjan Buran	3
Bad'i	4
Böhmisch-Ungarisches Lammragout.....	5
Får i kål	6
Florentiner Lamm	7
Fuliyyah.....	8
Gefüllte Lammschulter	9
Gegrilltes Lammfleisch	9
Gekochtes Lamm	10
Gharibah	11
Haggis	12
Hammel in Bier.....	13
Hammelkeule vom Spieß.....	13
Hammelpopf	14
Isfidhabaya	15
Jazariyyah	16
Joghurt-Safran-Reis mit Lamm	17
Königlicher Lammbraten	18
Kriegeressen (Finnisches Dillfleisch).....	19
Krustenbraten vom Hammel	20
Labaniyyah.....	21
Lahme Lahlou	21
Lamm in Knoblauch	22
Lamm Margali.....	23
Lamm mit Aubergine	24
Lamm mit gebackener Aubergine	24
Lamm mit Linsen	25
Lamm mit Spinat.....	26
Lamm süß-sauer 1	27
Lamm süß-sauer 2	28
Lamm-Okra-Eintopf	29
Lammhaxe 1	29
Lammhaxe 2	30
Lammrücken vom Spieß.....	31

Lammtopf 1	33
Lammtopf 2	33
Monchalet	34
Osterlamm.....	35
Quajada	36
Quozi Mahshi.....	36
Safarjaliyya	38
Salma	39
Shashlyk.....	39
Shulla	40
Sikbaj	41
Tabâhajah vom Lamm 1	42
Tabâhajah vom Lamm 2	43
Tharda.....	44
Tharid (Fatir).....	45
Tuffâhiyya mit Auberginen.....	46
Yuvarelakia	47



Badhinjan Buran

Lammhack mit Aubergine

Mesopotamien, 13. Jhd.

Zutaten

1 Aubergine (~500g)
500g Lammhack
250ml Joghurt
Sesamöl
2 Knoblauchzehen
1/4 TL Koriander
1/2 TL Salz
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt

Zubereitung

Die Aubergine in ~4cm dicke Scheiben schneiden und 7 min in Salzwasser kochen
Herausnehmen und 1 Stunde stehen lassen
Das Lammfleisch evtl. mit Zimt würzen und zu kleinen Kugeln formen (etwa 30-40 Kebabs)
Die Kebabs in Öl anbraten; wenn sie braun werden, mit Wasser bedecken und simmern lassen, bis alles Wasser verdunstet ist und nur noch das Öl übrig ist
Die Aubergine in Öl garen, schälen und zerstampfen; Salz und Koriander zufügen
Den Knoblauch zerdrücken, in den Joghurt geben und dies mit der Aubergine vermischen
Die Fleischknödel darauf geben, mit Kreuzkümmel und Zimt bestreuen und auftragen

al-Baghdadi p. 191/8, 1226

Badî'i

Andalusien, 13. Jhd.

Lammauflauf mit Mozzarella

Zutaten

500g Lammfleisch
1 TL Salz
1/2 Zwiebel
1/2 TL gemahlener Koriander
1 1/2 TL gemahlener Lavendel
13 Safranfäden
4 EL Öl
180g Mozzarella
2 geschlagene Eier
1/2 TL Zimt
4 Eidotter

Zubereitung

Lamm in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden
Das Fleisch, die Zwiebel, Salz, Koriander, 1/2 TL Lavendel, 4 zerstoßene Fäden Safran und 2 EL Öl in 1 Tasse Wasser 10 min simmern lassen
6 Fäden Safran mit 1 EL Wasser zerstoßen
Den Käse in Scheiben schneiden, diese mit dem Safranwasser färben und mit 1/2 TL Lavendel bestreuen
Das Fleisch aus der Brühe nehmen und das Fett von der Brühe nehmen (sollte etwa 3 EL ergeben)
Das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit den Käsescheiben bedecken
Die Eier mit 3 Fäden Safran, 1/2 TL Lavendel und dem Zimt schlagen, über das Fleisch und den Käse geben
Die Eidotter daraufsetzen, das Fett und 2 EL Öl darüber geben
Bei 180°C 45 min backen; die Oberfläche sollte rotbraun werden
Abkühlen lassen und auftragen

Aus einem andalusischen Kochbuch

Böhmisch-Ungarisches Lammragout

Deutschland, 16. Jhd.

4 Personen

Zutaten

750g mageres Lammfleisch (Nacken oder Keule)
½l Rinderbrühe
6-10 weiße Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
6 Eigelbe
50g Puderzucker
2dl Weißwein
1 TL Himbeeressig
1 Portion Safran
1 Prise Zimt

Zubereitung

Das Lammfleisch würfeln
Die Rinderbrühe zum Kochen bringen, Lammfleisch, Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben, auf kleiner Flamme etwa 1 Stunde garen
Das Fleisch, wenn es gar ist, aus dem Sud nehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen, in einer Schüssel anrichten und warmstellen
Eigelbe mit Zucker, Safran und Zimt in einer Metallschüssel mit dem Schneebesen verrühren
Die Schüssel in ein Wasserbad setzen, unter ständigem Rühren tropfenweise den Wein und den Essig hinzufügen und zu einem Weinschaum aufschlagen
Den Weinschaum über das Lammfleisch geben und sofort auftragen

Sehr gut dazu passt Reis.

Marx Rumpolt: Ein New Kochbuch (22), 1581, aus: Ehlert, Kochbuch

Får i kål

Skandinavien

Hammel-Kohl-Eintopf

Zutaten

750g Schaf- oder Hammelfleisch, gebrüht und gewürfelt
500g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
750g Weißkohl, gebrüht und in Achtelstücke geschnitten
Salz
10 Pfefferkörner
10g Mehl
Wasser
1 EL Petersil, fein gehackt

Zubereitung

Fleisch, Zwiebeln und Kohl lagenweise in einem Topf schichten, Pfefferkörner jeweils auf das Fleisch, mit Kohl abschließen, mit Salz bestreuen, Topf zu zwei Dritteln mit Wasser füllen, in gut geschlossenem Topf 2 Stunden lang bei mäßiger Hitze schmoren
Aus Mehl und einer halben Tasse Wasser einen Brei anrühren, am Schluss zugeben
Gericht durchschütteln und mit Petersil bestreuen
Dieses bis heute in Norwegen beliebte Gericht schmeckt nach mehrmaligen Aufwärmen am Besten

Får i kål gilt als ausgesprochenes „Wikingerrezept“, auch wenn die Behauptung, dass es von dem berühmt-berüchtigten „nordischen Achilles“ Olav Tryggvasson (um 1000) stamme, wohl nur Legende ist.

Florentiner Lamm

Italien, 15. Jhd.

8-10 Portionen

Zutaten

1kg Lammfleisch mit Fett, gewürfelt (2"cm)
1/2 Tasse (100ml) Wasser
3 EL Verjus
250g eingesalzenes Schweinefleisch, in Scheiben
125g frischer Schweinebauch
1/2 Tasse gehackte Zwiebel
2 EL gehackter Petersil
2 EL gehackte Minze
1/2 Tasse Brotkrumen
3 Eidotter
Poudre Fine (siehe Gewürze)
2 gekochte Hühnerlebern, zermanscht

Zubereitung

Ofen auf 190°C vorheizen
Lammfleisch mit Verjus, Wasser und Salzfleisch in einen Bräter geben
~15 min in den Ofen geben, bis es oben leicht gebräunt ist
Fleisch wenden, andere Seite ~20 min bräunen
Fleisch herausnehmen, Zwiebeln und Kräuter zugeben
Brotkrumen zugeben, unter ständigem Rühren andicken
Eidotter nach und nach einrühren, wieder zum Kochen bringen
Köcheln lassen, bis es dick genug ist
Fleisch wieder zugeben
Cuoco Napoletano, 1465; Fra Niccolo diFrancesco, SCA

Fuliyah

Zutaten

375g Lamm von 500g Lammkoteletts
1/2l Wasser
1 Tasse getrocknete Fava-Bohnen
4-6 EL Fett
2 TL frischer Thymian
1 1/2 EL frischer Koriander
1 große Knoblauchzehe
2 Eier
1/2 TL Schwarzer Pfeffer
1/2 TL gemahlener Koriandersamen

Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen
Fett von ~180g Lammfett auslassen, ergibt 4-6 EL flüssiges Fett; oder Olivenöl verwenden
Bohnen 10-15 min im Fett backen, dann zum Fleisch geben, das dieselbe Zeit in 1/2l Wasser gekocht hat
Thymian, gehackten Koriander, geschälten Knoblauch im Mörser zerstoßen, in den Topf geben
45 min simmern lassen
Regelmäßig umrühren, damit die Bohnen nicht am Topfboden festkleben und anbrennen
2 Eier zusammenschlagen, in den Topf rühren
Pfeffer und Koriander zufügen, auf kleiner Flamme halten, bis das Ei fest wird; auftragen

Ibn al-Mabrad p. 21

Gefüllte Lammschulter

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

1 Lammschulter
2 Lammschenkel
1 Tasse Pinienkerne, zu einer feinen Paste zerdrückt
1 Tasse Korinthen
3 Eierpfannkuchen in Speck gebraten
1 Tasse gehobelter Mozzarella
Haut von 1 Huhn

Zubereitung

Das Fleisch braten und sehr fein hacken
Die Pfannkuchen in kleine Stücke hacken und zum Fleisch geben
Pinienkernpaste, Korinthen und Mozzarella zugeben, die Mixtur um einen der Lammknochen formen
Die Hühnerhaut darum wickeln und zunähen
Bei 190°C ~45 min backen

Le Viander de Taillevent, 1375; Kateryn de Develyn (SCA); Newsgroup rec.org.sca; Stefan's Florilegium

Begrilltes Lammfleisch

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

1kg Lammfleisch
60ml Murri (siehe Grundrezepte)
60ml Öl
½ TL Salz
1 TL Koriander
½ TL Thymian

1/2 TL Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Fleisch zu einer Marinade mischen
Lamm 2 1/2cm groß würfeln, in die Marinade geben, 1 Stunde
ruhen lassen
Über glühenden Kohlen grillen

Andalusian

Gekochtes Lamm

England, 15. Jhd.

Zutaten

750g Lammfleisch
1/4 Tasse Petersil
2 mittelgroße Zwiebeln
200ml Wein oder 250ml dunkles Bier mit " TL gemahlener
Senfsamen
4 EL Verjus oder 2 EL Essig
1 TL Pfeffer
1/2 TL Zimt
1 TL Salz
3 Fäden Safran
~125ml Wasser

Zubereitung

Das Lamm etwa 1 Stunde bei 180° braten, dann in
mundgerechte Stücke schneiden
Zwiebeln fein schneiden
Alle Zutaten sowie den Bratensaft in einen Topf geben, etwa 1/2
Stunde simmern lassen

Paßt gut zu Reis

Two Fifteenth Century p. 72

Gharibah

Zutaten

375g Lammfleisch
1/2l Wasser
1 Stange Zimt
1/4 TL Kumin
1/2 getrockneter Koriander
1/2+ TL Salz
125ml Joghurt
3 Zwiebeln
1 1/2kg Flaschenkürbis
1/2kg Aubergine
1/2 Tasse gehackte Walnüsse
2 EL gehackter Petersil

Zubereitung

Lamm kleinschneiden, dabei das meiste Fett entfernen
In Wasser mit den Gewürzen ~1/2 Stunde simmern
Die Hälfte der Brühe herausnehmen und mit dem Joghurt
mischen
Das kleingeschnittene Gemüse und die Joghurt-Brühe-
Mischung in den Topf geben
1 Stunde simmern lassen; dann mit Walnüssen und Petersil
garnieren

*Hinweis: Die Gewürze basieren auf dem, was in Al-Bagdadi
für ähnliche Gerichte verwendet wird. Das Kochbuch, aus dem
dieses Rezept stammt, ist sehr knapp; Zimt wird nie erwähnt,
Salz und trockener Koriander nur einmal. Ich gehe davon aus,
dass sie im Rezept einfach weggelassen und dem Urteil des
Kochs überlassen werden.*

Ibn al-Mabrad p. 21

Haggis

Schottland, trad.

7 Portionen

Zutaten

1 Schafsmagen
250g Nierenfett/Talg von Schaf
1 Schafsleber, kleingehackt
1 Schafsherz
1 Schafslunge
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Tasse Hafermehl
Margarine
2 mittelgroße Zwiebeln

Zubereitung

Den Schafsmagen gründlich säubern und über Nacht in kaltes Salzwasser legen; raue Seite nach außen stülpen
Herz, Lunge und Leber in einem Topf zum Kochen bringen und 1½ Stunden köcheln lassen
Hafermehl auf einem Tablett oder Backblech ausbreiten und im Backofen rösten
Zwiebeln und gekochte Innereien kleinhacken oder durch den Wolf drehen
Alle Zutaten mit dem Fett vermischen, salzen und pfeffern
Das Gemisch mit Innereien-Kochwasser vermischen; es sollte gut durchfeuchtet sein
Den Magensack nur etwas über die Hälfte füllen, da das Gemisch noch aufquillt
Den Magen gründlich zunähen und in heißem Wasser aufsetzen
Wenn die Füllung zu quellen beginnt, den Magen mit einer Stricknadel einstecken, damit er nicht platzt; 3 Stunden kochen lassen

Als Beilagen Rübenbrei und Scotch Whisky reichen.

*Dieses Rezept ist wirklich nicht nach jedermanns Geschmack.
Doch es schmeckt (oh, Wunder) sehr gut. Etwa wie eine gut
gewürzte Leberwurst.*

Sammel in **B**ier

England, 16. Jhd.

Zutaten

1kg Lammkeule (oder Rindfleisch)
½l dunkles Bier oder Helles
2 dünn geschnittene Zwiebeln
1 TL Salz
Pfeffer nach Geschmack
2 EL Butter
½ TL Malz- oder Apfelweinessig

Zubereitung

Lamm entbeinen, Haut und überschüssiges Fett entfernen
Entlang der Faser in dünne Scheiben schneiden
Mit dem Bier und den Zwiebeln in eine schwere Pfanne geben,
bedecken und 1 Stunde simmern lassen
Salz, Pfeffer und Butter zugeben, noch ½ Stunde simmern
lassen
Essig zugeben, mit geröstetem Brot auftragen

A Proper Newe Book of Cokerye, 1572

Sammelkeule vom **S**pieß

4-6 Portionen

Zutaten

1 Lammkeule (~1,5 kg) (Wenn man sie im Ofen zubereiten will,
vom Metzger auf die passende Größe brechen lassen!)
5-10 Knoblauchzehen
4 EL Schmalz
2 EL mittelscharfer Senf
Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Knoblauchzehen schälen und halbieren

Die Hammelkeule säubern, die Lederhaut entfernen und mit den halbierten Knoblauchzehen spicken, anschließend 1-2 Stunden ruhen lassen

Jetzt aus dem etwas erwärmten Schmalz und dem Senf eine Paste anrühren und die Keule damit einstreichen; mit etwas Thymian und Majoran bestreuen und auf den Grill legen

Jede Minute wenden und wieder mit etwas von der Schmalz/Senf-Paste bestreichen und etwas von Gewürzen nachstreuen (die Wendeabstände können langsam immer etwas länger werden, nur nicht verbrennen lassen!)

Nach ~45 min ist die Keule medium gegart, aber noch nicht durchgebraten

Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Salz und frisch gemahlenem (oder gestoßenem) Pfeffer würzen und auftragen
Die Zubereitung im Backofen (225°C), Stufe 4, auf jeden Fall vorheizen!) läuft ähnlich ab: Man legt die Keule auf das Rost (nicht vergessen die Fettpfanne einzusetzen, gibt sonst eine riesige Sauerei!) und wendet sie wie beim Holzkohlegrill

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Hammetopf

England, 14. Jhd.

Zutaten

500g Hammelfleisch

1/2 Tasse kleingeschnittene Zwiebeln

3-4 Fäden Safran

1 Ei

1 EL Verjus oder 1/2 EL Weinessig + 1/2 EL Zitronensaft

125ml Burgunder

2 EL gehackter Petersil

1 TL gehackter Salbei

1/2 TL gehacktes Bohnenkraut

1/2 TL gehackte Minze

1 TL gehackter Rosmarin

1/2 TL poudre forte (siehe Gewürze)

250ml Hühnerfond

Zubereitung

Hammelfleisch in mundgerechte Stücke zerteilen, in Hühnerfond kochen

Zwiebeln, Kräuter und Wein sowie das poudre forte und den Safran zugeben

Das Ei mit dem Verjus vermischen und langsam in den simmernden Eintopf tropfen lassen

Pleyn Delit (79)

Siehe auch weiter unten: Monchalet

ʒsfidhabana

Andalusien, 13. Jhd.

8 Portionen

Zutaten

1/2kg gewürfeltes Lammfleisch

1 TL Salz

1/4 TL gemahlener Schwarzer Pfeffer

1/2 Tasse gehackter Cilantro oder Koriander

2 TL Zwiebelsaft

2 EL Olivenöl

1/2kg Lammhack, in haselnussgroße Bällchen gerollt und angebräunt

1/4 Tasse Mandeln, geschält und gerieben

Zubereitung

Lammwürfel mit Salz, Cilantro, Pfeffer, Zwiebelsaft und Öl in Wasser kochen, bis das Lamm weich ist, dabei manchmal umrühren und, falls nötig, noch Wasser nachgießen

Fleischbällchen zugeben, weiterkochen, bis die Brühe reduziert und die Bällchen durch sind; vom Feuer nehmen und 10 min ruhen lassen

from 'The Andalusian Cookbook'; A Collection of Medieval and Renaissance Cookbooks, Vol. II, pg. A-32. Duke Sir Cariadoc of the Bow.

Sazarinyah

Lamm mit Spinat

Zutaten

1kg Lammfleisch
4 Karotten
6 ganze Knoblauchzehen
4 kleine Zwiebeln
2 zerdrückte Knoblauchzehen
2 Tassen Spinat
1/4 Tasse Walnüsse
1/4 Tasse Petersil
1/2 TL Zimt
1/4 TL Pfeffer
1/4 TL Koriander
1/4 TL Salz

Zubereitung

Lamm klein schneiden, in 1½ Tassen Wasser mit Zimt, Pfeffer, Koriander und Salz aufsetzen, 10 min simmern lassen
Karotten, die ganzen Knoblauchzehen und die Zwiebeln zugeben, weitere 10 min simmern
Den zerdrückten Knoblauch zugeben, weitere 20 min simmern
Spinat zugeben, nochmal 10 min simmern
Mit Walnüssen und Petersil garnieren

Ibn al-Mabrad p. 18

Joghurt=Safran=Reis mit Lamm

Tah chin-e barreh

Persien

6 Portionen

Zutaten

2 große Zwiebeln in dünnen Ringen
1 TL Salz
1/4 TL frischgemahlener schwarzer Pfeffer
1kg entbeinte Lammhaxe oder -schulter in 5cm-Würfeln
600ml Joghurt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 geschlagene Eidotter
1 TL geriebener Safran in 4 EL Wasser aufgelöst
4 EL geriebene Orangenschale, entbittert
3 Tassen Basmati-Reis (Langkorn)
3/4 Tasse Ghee (geklärte Butter) oder 175ml Öl
1 1/2 TL gemahlener Kumin (optional)
1 TL Advieh (persische Gewürzmischung)

Zubereitung

Ofen auf 180° vorheizen, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer und Lammfleisch in einem Bräter geben, verschließen, 1 Stunde backen, abkühlen lassen
Joghurt, Knoblauch, Safranwasser und Orangenschale mischen, mit Salz abschmecken, Fleisch darin 2-24 Stunden marinieren lassen
Reis säubern und 5× in warmem Wasser waschen, abgiessen
2l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen, den Reis darin 6-10 min kochen, abgießen, Reis mit lauwarmem Wasser abspülen
Die andere Zwiebel in 1 EL Öl andünsten
Ofen auf 180°C vorheizen, Fleisch aus der Marinade nehmen
Eidotter, 4 Spachtel Reis, angedünstete Zwiebel, Marinade vermischen, mit Kumin und advieh würzen

½ Tasse Ghee (oder Öl) in einen Bräter (aus Jena-Glas) geben, im Ofen erhitzen, die Reis-Marinade-Mischung auf dem Boden und an den Seiten des Bräters verteilen

Das Fleisch darauf geben, mit dem restlichen Reis bedecken, das restliche Ghee darüber gießen, alles mit einem Holzlöffel gut festdrücken, mit eingeölter Alufolie bedecken

1-1½ Stunden backen, bis der Boden goldbraun ist; 10-15 min verschlossen ruhen lassen

An den Seiten mit einem Messer lockern, auf eine Servierplatte stürzen

Heiß mit frischen Kräutern, Joghurt und Torshi (eingelegtes persisches Gemüse) auftragen

Variation: statt dem Lammfleisch 1 entbeintes Huhn (oder entsprechende Menge an Fisch) nehmen, advieh weglassen, dafür 2 TL Kumin und 60ml Rosenwasser zugeben.

Variation: tah chin kann auch mit rohem Fleisch zubereitet werden, dann das Fleisch auf den Boden des Bräters geben

Variation: Fleisch ungekocht marinieren

Röniglicher Lammbraten

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

1kg Lammhaxe, entbeint

1 TL Pfeffer

1 TL Kümmel

⅓ Fenchelknolle

1 EL Wasser

2 TL Öl

2 TL Murri (siehe Grundrezepte) oder 1 TL Salz

¼ TL Zimt

½ TL Thymian

1 Ei

Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Fleisch vermischen und das Fleisch damit bestreichen

In zugedeckter Pfanne (180°C) rösten, alle 15 min mit der Mischung begießen, bis das Fleisch durch ist

Manuscripto Anonimo, Andalusien 13. Jhd.; Euriol of Lothian (SCA)

Kriegeressen (Finnisches Dillfleisch)

6 normale Portionen oder für 3 erschöpfte Krieger

Zutaten

1½kg entbeintes Lammfleisch

875ml Wasser

2 TL Salz

1 TL Dill

10 zerdrückte Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

½ Tasse Mehl

¼ Tasse trockenen Weißwein oder helles Bier (*mehr Wein/Bier und weniger Wasser nehmen, wenn für erschöpfte Krieger!*)

Pilze falls gewünscht

Zubereitung

Fleisch in 750ml kochendes Wasser fallen lassen.

Gewürze zugeben

Auf kleinem oder mittlerem Feuer 1 Stunde kochen

Das Mehl in dem restlichen Wasser verrühren und diese Mischung unter ständigem Rühren zum Fleisch geben (Die Pilze zugeben)

Eine weitere ½ Stunde, oder bis das Fleisch gar ist, kochen lassen

Mit einem frischen Dillzweig dekorieren

Anmerkung des Überlieferers: Ich habe etwas mehr Dill und einige andere Gewürze (Rosmarin, Wacholderbeeren,

Basilikum) dazugegeben. Die Soße sollte recht weiß sein. Mit Brot und Rüben oder Rübekraut servieren.

Mistress Fiona o' Mull (SCA)

Krustenbraten vom Hammel

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

~1,5 kg Lammrücken

3 Knoblauchzehen

50g Schmalz

Pfeffer, Liebstöckel, Majoran, Kerbel, Minze, Salz

1 Tasse Wasser

Zubereitung

Lammrücken säubern, die Lederhaut entfernen, mit den halbierten Knoblauchzehen entlang des Knochens spicken
Mit der Mischung aus erwärmtem Schmalz und Kräutern kräftig einreiben

Auf den Bratspieß stecken oder in die Bratpfanne legen, unter dem Grill oder im Ofen bei 225 𐀀 ~45 min braten, dabei des Öfteren mit Kräuterpaste und Bratfond einreiben

Eine Salzwasserlösung aus Wasser und so viel Salz, bis das Wasser gesättigt ist, zubereiten

Das Fleisch aus der Kasserolle nehmen, auf den Bratrost legen, mit der Salzwasserlösung laufend einpinseln und wenden, während es noch 10 min bei guter Oberhitze weitergebraten wird

Am Spieß den sich drehenden Braten laufend mit der Salzwasserlösung einpinseln; nach 10 min ist er ebenfalls fertig

Den Braten vor dem Anschneiden 10 min ruhen lassen, von den Knochen lösen, in Scheiben schneiden und anrichten
Dazu Gedünstete Erbsen (Siehe Gemüse) und Fromentée (siehe Mehlspeisen)

Serviert auf der Hochzeit der Gräfin Elisabeth zu Helfenstein mit dem Grafen Georg von Rappoltstein, 1543,

aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Labaniyyah

Lamm mit Lauch, Joghurt und Reis

Zutaten

375g Lammfleisch
450ml Wasser
½ TL Salz
2 Lauchstangen, geschnitten
300ml Joghurt
1¼ Tassen Reis
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Koriander
1 TL Zimt

Zubereitung

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden
15 min auf niedriger Hitze kochen
Alle anderen Zutaten zum Fleisch geben
Simmern lassen, bis der Reis fertig ist (~1 Stunde)

Ibn al-Mabrad p. 22

Labme Lablou

4-6 Portionen

Zutaten

¼ Tasse entsteinte Backpflaumen
½ Tasse Zucker
2 EL Orangenwasser
½ TL Zimt
500g mageres Lamm, gewürfelt
¼ Tasse Mandeln

Zubereitung

Pflaumen waschen und 3 Stunden einweichen
Die Hälfte des Zuckers, die Hälfte des Orangenwassers und den Zimt erhitzen
Lamm zugeben und 45 min simmern; wenn nötig, Wasser zugeben; die Soße sollte Sirup ähnlich sein
Die Mandeln kochen
Die Pflaumen und den restlichen Zucker zum Lamm geben, 10 min weitersimmern
Kurz vor dem Servieren restliches Orangenwasser zugeben, abschmecken
Mit den Mandeln garnieren

Lady Catriona Fergusson (SCA)

Lamm in Knoblauch

Italien, 16. Jhd.

Zutaten

2-2½kg entbeinte Lammhaxe
7 große Knoblauchzehen
1-2 TL frischer Rosmarin
1 TL Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Schmalz
1½ TL Verjus
1 Eidotter, leicht aufgeschlagen
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
¼ TL Safranfäden
Glatter, fein gehackter Petersil

Zubereitung

Ofen auf 230°C vorheizen
Soviel Fett wie möglich vom Lamm abschneiden, gut waschen
Die sieben Knoblauchzehen mit dem Rosmarin, dem Salz und dem Pfeffer wolfen
Schmalz dazu mischen und die Mischung auf den Lammstücken verteilen

Die Haxe wieder in ihre ursprüngliche Form zusammenfügen,
in eine Bratenpfanne geben und in den Ofen schieben
Temperatur auf 160°C verringern und 1 Stunde pro Kilo
Lammfleisch braten

Wenn das Lamm eine Stunde gebraten hat, den Safran in
einigen Esslöffeln Bratensaft auflösen und den Verjus
dazugeben

Die zwei zerdrückten Knoblauchzehen, etwas Pfeffer und das
Eigelb dazugeben

Alles gut vermischen und auf das Lamm streichen

Das Lamm von Zeit zu Zeit mit Bratensaft übergießen

Das Lamm aufschneiden, mit Petersil garnieren und mit dem
Bratensaft servieren

Platina

Lamm Margali

Zutaten

1 Lammhaxe

je ¼l Weißwein, Olivenöl, Zitronensaft, Cider-Essig

3 EL Minzblätter

je 1 TL Oregano und zerdrückter schwarzer Pfeffer

1 Zweig frischer Rosmarin + einige Zweige fürs Feuer

3-4 Knoblauchknollen

Zubereitung

Aus Wein, Öl, Zitronensaft, Essig, Minze, Oregano und Pfeffer
eine Marinade bereiten

Knoblauch schneiden, damit und mit Rosmarin das Lamm
spicken

Das Lamm über Nacht marinieren lassen, dabei hin und wieder
wenden

Fleisch aus der Marinade nehmen, grillen, dabei hin und
wieder mit der Marinade begießen; Rosmarinzweige nach und
nach ins Feuer geben

15 min ruhen lassen, aufschneiden und auftragen

Marilyn Traber (SCA); Stefan's Florilegium

Lamm mit Aubergine

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

375g Lamm vom Kotelett
¾ TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kumin
½ TL gerebelter Thymian
2 TL Murri (siehe Grundrezepte)
1 EL Öl
1 Aubergine (375g wie gekauft)
2 EL Brotkrumen
2 Eier
2 EL Koriandersaft

Zubereitung

Aubergine vierteln, ~20 min in Wasser simmern lassen
Lamm in mundgerechte Stücke schneiden, mit Murri und Gewürzen mischen und in Öl 5-10 min sautieren
Koriandergrün im Mörser zerstoßen, um den Saft zu erhalten
Koriandersaft mit Eiern und Brotkrumen mischen, in den Topf rühren, ~5 min simmern lassen, bis die Eier gestockt sind, auftragen

Andalusian p. A-49

Lamm mit gebackener Aubergine

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

250g Lammfleisch
½ TL Essig
1 EL Murri (siehe Grundrezepte)
½ TL Pfeffer

1 EL Öl (1)
1/2 TL gemahlener Koriander
4 EL frischer Koriander
1 TL Salz
125ml Wasser
1 mittlere Aubergine
1/2 Tasse Mehl
~80ml Öl (2)
2 Eier
1/3 Tasse Brotkrumen

Zubereitung

Lamm kleinschneiden, im Öl (1) mit, Essig, Murri und Gewürzen und 10-15 min (bis das Fleisch gar ist) braten
Wasser zugeben und weitere 20 min simmern lassen, bis der Großteil des Wassers verdampft ist
Inzwischen die Aubergine schälen, 10 min in Salzwasser kochen, herausnehmen und in Scheiben schneiden
Auf Papiertücher oä. legen und 10-15 min liegen lassen
Trockentupfen, im Mehl wälzen, in einer zweiten Pfanne im Öl (2) 5-10 min frittieren, dann in die erste Pfanne geben
Die geschlagenen Eier und die Brotkrumen einrühren, vom Feuer nehmen und auftragen

Andalusian p. A-40

Lamm mit Linsen

England

Zutaten

725g mageres Lammfleisch, gewürfelt
1/4 TL Pfeffer
1/2 TL Salz
2 EL Butter
1/4l Hühnerbrühe
1 Tasse getrocknete Linsen
1l Rinderbrühe
1/4 TL Zimt
1/4 TL Salz

1/2 TL getrockneter Basilikum
1 Tasse gewürfelte Rüben oder Altweltkürbis
1 Tasse Korinthen
3/4 Tasse grob gehackte Feigen
'Goldene' Blätter einer essbaren Pflanze, z.B. junge
Sellerieblätter, oder 6-8 Löwenzahnblüten

Zubereitung

Lammfleisch salzen, pfeffern, in der Butter anbräunen
Hühnerbrühe zugeben, 45 min sanft köcheln lassen, bis das
Lamm gar ist
Linsen waschen und auslesen
Linsen in der Rinderbrühe zum Kochen bringen, 15 min
langsam köcheln lassen
Zimt, Salz und Basilikum mischen, mit den Rüben (oder
Kürbis) vermischen
Rüben/Kürbis, Korinthen und Feigen zu den Linsen geben und
über sehr kleiner Flamme 10 min kochen lassen
Lammfleisch zugeben, in Schüsseln verteilen, mit den
'goldenen' Blättern oder Löwenzahnblüten garnieren,
auftragen

Madeleine Pelner, Fabulous Feasts

Lamm mit Spinat

Zutaten

Lammfleisch
Öl
Salz, Pfeffer, getrockneter Koriander
Zwiebeln, gehackt
Spinat
Koriandergrün, Pfefferminzblüten
Frischkäse

Zubereitung

Lammfleisch mit Salz, Öl, Pfeffer, getrocknetem Koriander und gehackten Zwiebeln in einem Topf auf ein mittleres Feuer stellen

Den Topf von Zeit zu Zeit rütteln, bis der Fleischsaft austritt und das Fleisch beginnt, weiß zu werden

Heißes Wasser für die Brühe dazu schütten

Spinat in einem zweiten Topf mit viel Wasser weichkochen, dann in ein Sieb geben und auf einem Brett ausbreiten; hacken, bis er die Konsistenz von Teig hat

Spinat zum gar gekochten Fleisch geben und nochmals mit Öl, zerriebenen grünen Koriander- und Pfefferminzblüten würzen

Das fertige Gericht in eine Schüssel füllen und mit Frischkäse verzieren

Lamm süß-sauer 1

Spanien, 16. Jhd.

Zutaten

500g entbeinte Lammschulter

1/2l Rotwein

1/4 Tasse (60ml) Honig

1 EL Olivenöl

2 EL weißer Zucker

je 1/2 TL weißer Pfeffer, Nelken, Ingwer

Salz

Zubereitung

Das überschüssige Fett vom Fleisch entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden

Fleisch im Öl anbraten, die anderen Zutaten zugeben, zum Kochen bringen, 30-40 min simmern lassen, bis das Fleisch weich ist

Vor dem Auftragen gut abschmecken, damit süß und sauer ausgeglichen sind

Arte de Cozina, 1607; Dan Gillespie; Stefan's Florilegium

Lamm süß-sauer 2

Spanien, 16. Jhd.

Zutaten

1-1¼ kg Lammb Brust, überschüssiges Fett entfernt
2 EL Schinken Fett
¼ Tasse Brotkrumen
2 EL + 2 TL Honig
4 TL Weißweinessig
¾ TL gemahlener Zimt
¼ TL gemahlener Muskat
1 Prise gemahlene Nelken
1 Prise Safran
Salz, Pfeffer
Eingelegte Birnen oder frische Birnen, weichgekocht [und/oder
Quitten]

Zubereitung

Das Lamm in einen großen Topf geben, mit Salzwasser bedecken
Simmern, bis das Lamm halb durch ist (~15-20 min)
Das Lamm aus dem Topf nehmen, Brühe aufheben
Die Rippen voneinander trennen
Das Schinken Fett in einer großen Pfanne erhitzen, Lamm zugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze durchbraten (~20 min)
In der Zwischenzeit 2 Tassen (~½l) von der Lammb Brühe nehmen und den Safran darin auflösen
In einem großen Topf die Brotkrumen, Honig, Gewürze, Safranbrühe und Essig vermischen, unter Rühren aufkochen lassen
Lamm zugeben, sanft simmern lassen, bis das Fleisch sehr weich ist
Mit den Birnen garniert auftragen

Ruperto de Nola, Libro de Guisados, 1529; Lady Brigid ni Chiarain (SCA); Stefan's Florilegium

Lamm=Okra= Eintopf

Nubien, 10. Jhd.

4-6 Portionen

Zutaten

500g Lammfleisch, gewürfelt
250g frisches Okra in Scheiben
2 Stangen Sellerie, in Scheiben
1 gehackte Zwiebel
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Kreuzkümmel (Kumin)
1/2 TL Koriander
Sesamöl

Zubereitung

Lamm in Öl anbräunen, Okra zugeben
3 min kochen lassen, vom Feuer nehmen
Sellerie und Zwiebel mit Pfeffer, Salz und Kumin anbraten
3 min kochen lassen, Koriander und 375ml Wasser zugeben
10 min simmern
Fleisch und Okra zugeben, mit Wasser bedecken
Topf schließen und 1 Stunde simmern

*Magistra Rosemounde of Mercia: Food and Cooking in Early
Christian Nubia (ca. 1000 CE, Research Paper, SCA)*

Lammhaxe 1

Naher Osten

Zutaten

1 Lammhaxe, ~2kg, entbeint und gewürfelt
ausgelassenes Lammfett mit Olivenöl
3 mittlere Zwiebeln, gehackt
1/4 Bund Koriander, gehackt

Kumin (Kreuzkümmel) nach Geschmack
Salz nach Geschmack (keins)
Schwarzer Pfeffer, gemahlen
Apfel- oder Cideressig
1 Prise Zimt

Zubereitung

Zwiebeln in Lammfett + Öl andünsten, in eine Kasserolle geben
Fleischwürfel im selben Fett anbraten, zu den Zwiebeln geben
Restliche Zutaten zugeben, im Ofen braten, bis das Fleisch gar
ist

Philippa Alderton, SCA; Stefan's Florilegium

Lammhaxe 2

Spanische Juden, 16. Jhd.

Zutaten

Lamm

1 entbeinte Lammhaxe (~2kg)

Marinade

3 Tassen frischer Cilantro oder Koriandergrün
1-1½ Tassen frische Minze
1 EL Wasser
1 verschlagenes Ei
2 TL Pfeffer
2 EL frischer Majoran
1½ TL Salz

Soße

1 Tasse (250ml) Orangensaft
¼ TL Nelkenpulver
½ TL Zimt
3 EL Rotweinessig

Zubereitung

Am Tag zuvor

Lamm in einen Bräter legen
Cilantro/Koriandergrün und Minze waschen und trockentupfen
Alle Zutaten für die Marinade im Mixer oder Mörser zermanschen
Mit einem Spachtel die Masse in die Öffnung, aus der der Knochen entfernt wurde, drücken, dann über das Fleisch verteilen
Das bedeckte Fleisch in Plastikfolie wickeln und über Nacht kaltstellen

Am Tag des Auftragens

Ofen auf 230°C vorheizen
Lamm aus dem Kühlschrank nehmen, Plastikfolie entfernen
30 min braten
Inzwischen in einem Topf die Zutaten für die Soße vermischen und erhitzen, aber nicht kochen
Lamm herausnehmen, Ofen auf 180°C herunterschalten
Soße langsam über das Fleisch gießen, wieder in den Ofen geben, weitere 30 min pro kg braten
Lamm herausnehmen, 10 min setzen lassen, aufschneiden und auftragen

Juan de Teva; Stefan's Florilegium

Lammrücken vom Spieß

Italien, 16. Jhd.

Zutaten

Braten

1,2kg entbeinter Lammrücken
Kerbel, Liebstöckel, Majoran, Salz, Pfeffer

Fülle

150g fetter Speck
150g milder roher Schinken
150g Lamm- oder Kalbsleber
150g Kalbsherz
2 Äpfel
2 Birnen
2 Zwiebeln
3 Eier
75g geriebener Parmesan
1 TL Thymian
1 EL gehackter Petersil
200g frischer, fetter Speck in dünnen Scheiben
Orangensaft

Zubereitung

Den entbeinten Lammrücken von der Lederhaut und Flechsen säubern, kräftig mit den Kräutern und Gewürzen einreiben
Äpfel und Birnen schälen und entkernen, Zwiebel schälen, alles zusammen mit dem Schinken, Leber und Herz mittelfein wolfen, würzen und die Eier mit dem Parmesan gut unterrühren

Die Masse nun auf den Rücken füllen, die Fleischlappen darüber klappen und verschließen

Den Braten mit den Speckscheiben umwickeln, auf den Bratspieß stecken oder in einen Brattopf legen

Im Ofen bei 200°C oder unter dem Grill gut 75-90 min braten; dabei des Öfteren mit Bratenfond und Orangensaft begießen

Den Braten ~10 min zugedeckt ruhen lassen, dann den Speck abnehmen, den Verschluss entfernen, den Rücken in dicke Scheiben schneiden, anrichten und mit dem Fond übergossen auftragen

Dazu Gebackene Zwiebeln (siehe Gemüse) und Semmeltorte (siehe Mehlspeisen)

Bartolomeo Scappi, aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Lammtopf 1

Zutaten

500g Lammfleisch aus der Keule
3 Zwiebeln; in Ringe geschnitten
 $\frac{3}{4}$ l Rinderbrühe
20g Butterschmalz
4 EL Petersil gehackt
5 Salbeiblätter
1 Prise Muskatblüte (Macis)
1 EL Ysop (Essigkraut), gehackt
2 Lorbeerblätter
Piment
Semmelmehl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebelringe in kochender Brühe 5 min kochen
Die Fleischstücke kurz in die Brühe geben, bis das Fleisch seine Farbe verändert
Im Schmortopf Schmalz heiß werden lassen
Die Zwiebeln zugeben und leicht bräunen
Das Fleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer, Piment, Lorbeer und Macis würzen
Mit Brühe auffüllen, bis alles bedeckt ist
Auf kleiner Flamme 30 min langsam köcheln lassen.
Wenn das Fleisch gar ist, den Fond mit in wenig Wasser eingeweichem Semmelmehl aufquellen lassen
Petersil, Salbei und Ysop zugeben und auftragen

Lammtopf 2

Zutaten

500g gekochter Lamnbraten, in mundgerechten Stücken
2 Tassen gehackter Petersil
1 mittlere Zwiebel, feingehackt
1 Zimtstange

Salz, Pfeffer
1 Prise Safran
2 TL Rotweinessig
1 Tasse (~225ml) Rotwein
4 TL Honig

Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Honig in einen Topf geben, zum Kochen bringen, köcheln, bis die Zwiebel weich ist
Honig zugeben und einige Minuten kochen lassen, bis es andickt
Zimtstange entfernen und auftragen

Monchalet

England, 14. Jhd.

Zutaten

1kg Hammel oder Lamm, gewürfelt
¼l roter Tafelwein
4l Brühe oder Wasser
1 Tasse gehackte Zwiebel
1 EL getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Ysop)
1 TL poudre forte (siehe Gewürze)
1 Prise (4 Fäden) Safran
2 Eier

Zubereitung

Fleisch in der Brühe mit den Kräutern schmoren
Nach 15-20 min Zwiebeln und Wein zugeben
Weiterkochen lassen, bis das Fleisch durch ist; poudre forte und Safran zugeben
Eier leicht verschlagen, kräftig unterrühren, nicht mehr kochen (kein Rührei!)
Auftragen

*The Forme of Cury, A Roll of Ancient English Cookery, c. 1390; Niccolo diFrancesco (SCA); Stefan's Florilegium
Siehe auch weiter oben: Hammeltopf*

Österlamm

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

1½kg Lamnbraten
1 TL Salz
1 TL Salbei
1 TL Pfeffer
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Rotwein
Hausgemachte Brühe

Zubereitung

Die Gewürze in das Fleisch reiben
Mit dem Wein und der Brühe 6-12 Stunden marinieren
Ofen auf 160°C vorheizen
Braten von allen Seiten in einer Kasserole in Öl anbraten
Kasserole schließen, ~2 Stunden braten

Anmerkung des Überlieferers:

Das Originalrezept konzentriert sich mehr auf die Präsentation des Gerichts als auf die Zutaten und das eigentliche Kochen. Da ich kein Lamnbraten servieren wollte, passte ich einen Standardbraten für ein modernes (und schmackhaftes) Lamnbratengericht an. Dies ist keine genaue Überlieferung des Originalrezepts.

Das Kochbuch der Sabina Welserin; Lady Katja Davidova Orlova Khazarina, The Cauldron Bleu Cooks Guild, SCA

Quajada

Spanien, 16. Jhd.

Zutaten

750g Lammhack
1/2 Tasse eingesalzenes Schweinehack (gehackter Schinken)
1/2 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
1/4 Tasse gehackter Petersil
2 Tassen TK-Spinat, aufgetaut, abgegossen und gehackt
3 EL Weinessig
Pfeffer, Ingwer, Zimt, Knoblauch nach Geschmack
4 geschlagene Eier

Zubereitung

Fleisch anbräunen, überschüssiges Fett entfernen
Zwiebeln und Petersil zugeben, 5 min kochen
Mit den Gewürzen und dem Essig abschmecken
In eine Kasserolle geben, die geschlagen Eier darüber gießen
25-30 min bei 190°C backen

Arte de Cozina, 1607; Dan Gillespie; Stefan's Florilegium

Quozi Mahshi

Arabien

Gefülltes, gebratenes Lamm

25 Portionen

Zutaten

1 Lamm von 10-12kg
8 EL Zitronensaft
8 Knoblauchzehen, zerdrückt
10 Tassen Langkornreis
4 große Zwiebeln, feingehackt
1 Tasse Mandeln

1/2 Tasse Pistazien
1/2 Tasse Pinienkerne
4 EL Baharat (**siehe unten**)
2 TL Kurkuma
1 TL Safranfäden
1/2 Tasse (~1/8l) Rosenwasser
8 1/2 Tassen (~2l) Wasser
1/2 Tasse (~1/8l) Öl
Salz

Zubereitung

Lamm säubern, mit 3 EL Baharat, 2 TL Kurkuma, dem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und dem Öl einreiben, abdecken und über Nacht marinieren lassen
Safran 10 min im Rosenwasser einweichen
Reis waschen und abgießen
Zwiebeln in Öl andünsten, 1 EL Baharat zugeben, dann Salz und den Reis für weitere 2 min. dünsten
Das Wasser zugeben, zum Kochen bringen, des Öfteren umrühren
Mandeln blanchieren und abziehen; Nüsse, Safran und Rosenwasser zugeben
Gut verschließen und stehen lassen, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat
Das Lamm damit füllen und mit einem starken Faden gut zunähen
Über Kohlen 5-7 Stunden grillen, oder im Ofen backen, bis es gar ist; hin und wieder mit der Marinade begießen
Das Lamm kann abgedeckt werden, um das Austrocknen zu verhindern
Das Lamm auf einer großen Platte anrichten, die Füllung darum legen.

Baharat

Zutaten

6 EL schwarze Pfefferkörner
3 EL Koriandersaat
3 EL Zimt
3 EL Nelken
4 EL Kumin (Kreuzkümmel)

2 TL Kardamom
3 EL Muskat
6 EL Paprika (!)

Alles mischen und mörsern

*Claudia Roden, A Book of Middle Eastern Food
Miriam Al Hashimi: Traditional Arabic Cooking*

Safarjalihya

Andalusien, 13. Jhd.

Lamm mit Quitte

Zutaten

500g Lamm
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer
1 TL Koriander
~4 Fäden Safran
2 TL Öl
1 EL Wasser
1 Quitte (~400g)
1 EL Weinessig
60ml Verjus oder 125ml Quittensaft
(2-3 Eier)

Zubereitung

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit den Gewürzen, Öl und Wasser in einen Topf geben, 10 min auf niedriger Flamme kochen, ab und zu umrühren
Quitte schälen und entkernen, achteln
Quitte, Verjus und Essig zugeben, 30-40 min bei geschlossenem Deckel kochen lassen, bis die Quitte weich ist
Will man Eier dazugeben, diese einrühren und ~3 min unablässig rühren

Aus einem andalusischen Kochbuch

Salma

Zutaten

1 Tasse Mehl
~1/4 Tasse Wasser
1/2 Tasse Joghurt
150g Lammfleisch
15g Fett oder Öl
1 kleine bis mittlere Zwiebel (~60g)
1 EL Minze
2-4 zerdrückte Knoblauchzehen
1/2 TL Salz

Zubereitung

Mehl und Wasser zu einem glatten Teig rühren
In 8 gleiche Portionen teilen
Jede davon in eine Rolle von etwa 1 1/4 cm rollen, diese in etwa
1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in etwas Mehl wenden
Jede Scheibe zu einem flachen, in etwa runden,
münzenförmigen Stück drücken
In 1l leicht gesalzenen Wasser ~10 min kochen
Inzwischen Zwiebeln und Lammfleisch klein schneiden, im
Fett oder Öl ausbacken
Pasta abtropfen lassen, alle Zutaten vermengen und auftragen

Ibn al-Mabrad p. 20/D4

Shashlyk

Zutaten

1kg Lammfleisch, gewürfelt
1/2l Granatapfelsaft
60ml Olivenöl
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
1 Lorbeerblatt, zerdrückt

1 TL Thymian, zerdrückt
2+ Knoblauchzehen, zerdrückt

Zubereitung

Lammfleisch über Nacht in die Marinade aus den übrigen
Zutaten legen

Auf Spießen grillen

Kann auch mit Rind zubereitet werden.

*Lady Brighid ni Chiarain oft Tethba, Barony of Settmour
Swamp, East Kingdom, SCA; Stefan's Florilegium*

Shulla

Mongolei, 16. Jhd.

6 Portionen

Zutaten

500g Lammfleisch aus der Keule
3-4 EL Reis
60ml Ghee (geklärte Butter)
2 EL Kichererbsen
100g gehackte Zwiebel
1 EL Salz
7g geschälter, gehackter frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe, geschält, in Scheiben
1 TL Pfeffer
¾ Zimtstange
1 TL Kardamom
1 TL Nelken

Zubereitung

Das Ghee schmelzen, das Fleisch, die Zwiebeln und den
Knoblauch ~5 min darin anbräunen, 300ml lauwarmes
Wasser, Salz, Kichererbsen und Zimt zugeben, 10 min köcheln
lassen

Ingwer, Pfeffer, Kardamom, Nelken, Reis und weitere 125ml
Wasser zugeben
1 Stunde köcheln lassen, auftragen

Ain i Abari, 16th century Mughal

Sikbaj

Arabischer Lammeintopf

Mesopotamien, 13. Jhd.

Zutaten

1 kg fettes Lamm
3/4l Wasser
7g grüner Koriander
1 Zimtstange
1/2 TL Salz
1 TL getrockneter Koriander
6 kleine weiße Zwiebeln
2 Lauchstangen
5 Karotten
80ml Dattelsaft oder Honig
~10 Fäden Safran
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
80ml Weinessig
20 halbierte Mandeln
2 EL Rosinen
1 EL Korinthen
2 EL Feigen
1 TL Rosenwasser

Zubereitung

Lamm in 2cm große Würfel schneiden, in dem Wasser mit Koriander, der Zimtstange und Salz zum Kochen bringen
Inzwischen Lauch und Karotten schneiden, Zwiebeln halbieren oder vierteln, in kochendes Wasser (nicht zu dem Fleisch!) geben, 10 min kochen, abgießen

Den grünen Koriander vom Fleisch herausnehmen (sollte etwa 20 min gekocht haben), den getrockneten Koriander, das Gemüse, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel zugeben, evtl. noch etwas Salz, und 1/2 Stunde simmern lassen

Essig und Honig (oder Dattelsaft) mischen, zugeben und weitere 10 min simmern lassen

Safran zerstoßen und zugeben, Rosinen, Korinthen und Feigen ebenfalls zugeben, 15 min auf kleiner Hitze im geschlossenen Topf ziehen lassen

Topf vom Feuer nehmen, Rosenwasser auf den Eintopf sprengeln und auftragen

al-Baghdadi p. 34/4, 1226

Sabâhajah vom Lamm 1

Naher Osten, 9. Jhd.

18 Portionen

Zutaten

375ml Murri (siehe Grundrezepte)

250ml Honig

2 1/4 TL Koriander

1 EL Zimt

1 TL Pfeffer

2 1/2-3kg Lamm, in dünne Streifen geschnitten

1/2 l Öl, gemischt Pflanzen- und Olivenöl 3:1

2 TL Salz

30g Cilantro (eine Korianderart)

1 Blatt Senfgrün

Zubereitung

Murri und Honig in einer Schüssel verschlagen, Gewürze zugeben und gut umrühren

Fleisch zugeben und 1 1/2 Stunden marinieren lassen

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch zugeben und anbräunen

Marinade zugeben und kochen, bis die Soße reduziert ist und der Honig am Fleisch knusprig wird

Über Couscous auftragen

Yahya b. Khalid

Sabâhajah vom Lamm 2

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

15 kleine Auberginen (je ~ $\frac{3}{4}$ kg)
1 TL Salz
2 EL Öl für die Auberginen
1 kg Lammfleisch vom Kotelett (ohne Knochen)
125ml Öl für das Fleisch
250ml Wasser für das Fleisch
125ml Essig
150 ml Murri (siehe Grundrezepte)
3 TL Kümmel
1 EL gemahlener Koriander
2 $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

Zubereitung

Auberginen waschen, Stielende abschneiden, in kochendes Wasser geben, 10 min kochen, abgießen und auskühlen lassen
Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden; mit Öl und Wasser in einen Topf geben und offen 30 min kochen
Auberginen schälen und in Scheiben schneiden, mit Salz und 2 EL Öl in 1 l Wasser geben und 25 min simmern lassen;
herausnehmen und zum Fleisch geben, Essig zufügen und 15 min kochen lassen
Murri und Gewürze zugeben, weitere 5 min kochen, vom Feuer nehmen, 10 min ruhen lassen, auftragen

of Burâniyya, Andalusian p. A-42

Sharda

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

(1)

540g Lammfleisch
1/2 TL gemahlener Koriander
450g gehackte Zwiebel
2 EL frischer Koriander
1/2 TL Kümmel
1/2 TL Pfeffer
900g Kichererbsen aus der Dose
3 Eier
400ml Wasser
1/2 TL Salz

(2)

1/8 TL Safran
6 EL Honig

(3)

125g Brotkrumen
3 EL zerlassenes Lammfett
1/2+ TL Pfeffer

(4)

11 Scheiben Brot

Zubereitung

Lamm 2 1/2cm groß würfeln; Lamm, Zwiebeln etc. (aus 1) in einen Topf geben, die Eier ganz hineinschlagen, damit sie pochieren

30 min (bis das Lamm durch ist) köcheln lassen, meistens offen, gelegentlich umrühren

Hitze verringern, (2) Safran zugeben, 10 min köcheln lassen, leicht umrühren, um den Safran zu verteilen

Vom Feuer nehmen, 2 EL von der Soße entnehmen, mit dem Honig vermischen und wieder zufügen
(3) Wieder zum Kochen bringen, Brotkrumen einrühren, Fett und Pfeffer zufügen
(4) Brot auf einer großen Platte (25-30cm) anrichten, den flüssigen Teil der Brühe darauf geben, den Rest darauf stapeln

Andalusian A-42

Ṣharīd (Ṣatīr)

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

1kg Lamm (Lende oder Haxe) in mundgerechten Stücken
1 TL Salz
2 mittlere Zwiebeln, gehackt
½ TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL gemahlene Koriandersaat
3 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 EL geklärte Butter oder Ghee
2 ganze Sauerteig-Pitas, zerkrümelt
Zimt
2 hartgekochte Eidotter, zerbröselt
1 kleines Glas (~60g) Schwarze Oliven in Scheiben
(gehackte Mandeln)

Zubereitung

Fleisch im Öl von allen Seiten anbraten; Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Koriander zugeben
Auf mittlere Hitze schalten, abdecken, kochen lassen, bis die Zwiebeln weich sind
Das Fleisch mit einem Löffel herausnehmen, warmstellen
Beide Buttersorten zur Brühe geben, einrühren und schmelzen lassen
Brühe vorsichtig zu den Brotkrumen geben, bis man aus der Masse Medaillons formen kann, die nicht auseinanderfallen
Medaillons in Olivenöl auf beiden Seiten bräunen
Fleisch wieder in die Brühe geben

Medaillons auf einem Teller anrichten, Fleisch mit Brühe und Zwiebeln darüber gießen
Zimt, Eidotter und Olivenscheibchen (und Mandeln) darüberstreuen
Mit Persischer Milch (= Naturjoghurt) auftragen

Manuscripto Anonimo, Andalusien 13. Jhd.

Zuffâhîna mit Auberginen

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

360g Lammfleisch in mundgerechten Stücken
1 Zwiebel, feingehackt
1 TL Salz
je $\frac{3}{4}$ TL Koriander, Pfeffer, Ingwer
 $1\frac{1}{2}$ TL Zimt
30ml Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ l Apfelsaft
 $\frac{1}{2}$ -1kg Auberginen
8 kleine Äpfel ($\frac{3}{4}$ kg)
Verdicker
180g Lammhack
3 Eier
Fleischbällchen
 $\frac{1}{4}$ kg Lammhack
1 Ei
1 TL Murri (siehe Grundrezepte)
1 TL Zwiebelsaft
2 TL Olivenöl
je $\frac{1}{2}$ TL Koriander, Zimt, Pfeffer

Zubereitung

Auberginen schälen, in einem Topf mit $\sim 1\frac{1}{4}$ l Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz 15 min kochen, herausnehmen
Mind. $\frac{1}{2}$ Stunde stehen lassen, austretende Flüssigkeit abgießen
Inzwischen die Zutaten für die Fleischbällchen außer dem Öl mischen und verkneten, 25-30 Bällchen formen

~20 min in dem Öl und ihrem eigenen Fett auf mittlerer Hitze braten

In einen großen Topf die Lammstücke, Zwiebeln, Gewürze und Öl geben und auf mittlerer Hitze 5-10 min kochen

1/2l Apfelsaft zugeben, weitere 5 min kochen

Die ganzen Auberginen, die geschälten, ganzen Äpfel und die Fleischbällchen zugeben, nochmal 5 min kochen

Inzwischen das restliche Lammhack mit den Eiern vermischen und als Verdicker in die Flüssigkeit im Topf einrühren

Auf kleiner Flamme zugedeckt kochen, bis die Äpfel gar sind (~40 weitere Minuten)

Hinweis: Das Frikadellen Rezept basiert lose auf mehreren anderen Rezepten im selben Kochbuch. Alternative Zutaten sind gehackter Knoblauch anstelle von Zwiebelsaft, Weißmehl oder Eiweiß als Bindemittel anstelle von Eiern, Essig, Safran, Kreuzkümmel, Lavendel, Nelken, Öl, Salz und Fleischfett.

Andalusian p. A-49

Muvarelakia

Byzanz

Zutaten

500g Lammhack

1 feingeschnittene Zwiebel

2 gehackte Knoblauchzehen

6 EL Gerste, gemahlen

3 EL gehackter Petersil

2 EL Minze oder Basilikum

1 EL getrockneter Oregano oder Thymian

Salz

1 Ei, leicht aufgeschlagen

1 1/4 l Brühe

1 gehackte Zwiebel

1 Selleriestange, gehackt

1 Karotte, gehackt

Saft 1 Zitrone

Zubereitung

Lamm, feingeschnittene Zwiebel, Knoblauch, Gerste, Petersil,
Minze/Basilikum, Oregano/Thymian, Salz und Ei vermischen,
einige Minuten verkneten

In walnussgroße, fass- oder eiförmige Stücke formen, beiseite
stellen

Die Brühe mit der gehackten Zwiebel, Sellerie und die Karotten
zum Kochen bringen, nach Geschmack salzen

Die 'Fässer' zugeben und zugedeckt 30 min köcheln lassen
Zitronensaft zugeben und auftragen

*Aus einem griechischen Rezept 'periodisiert' (Byzanz, 395-
1453) von Gode Cookery*

