

Maqbous

Maqbous ist ein traditionelles omanisches Gericht, das für seine reichhaltigen Aromen und seine herzhaften Zutaten bekannt ist. Dieses Gericht kombiniert zartes Fleisch mit aromatischen Gewürzen und Reis, um ein unvergessliches Geschmackserlebnis zu schaffen. Die Kombination aus Zimt, Kardamom und Safran verleiht dem Maqbous eine warme und exotische Note, die durch die Zugabe von getrockneten Limetten und frischen Kräutern perfekt abgerundet wird.

Zutaten

- Lammfleisch in Würfel geschnitten 1000 g
- Basmati-Reis gewaschen und abgetropft 500 g
- Zwiebeln fein gehackt 2 Stück
- Knoblauchzehen fein gehackt 4 Stück
- Tomaten gewürfelt 3 Stück
- Tomatenmark 2 EL
- Getrocknete Limetten mit einer Gabel eingestochen (2 Stück)
- Zimtstangen 2 Stück
- Kardamomkapseln leicht zerdrückt 6 Stück
- Nelken 4 Stück
- Safranfäden in 2 EL warmem Wasser eingeweicht 2 TL
- Hühnerbrühe 1000 ml
- Olivenöl 4 EL
- Salz 2 TL
- Pfeffer 1 TL
- Frische Korianderblätter gehackt 1/2 Bund



1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten.
2. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten, bis er duftet.
3. Das Lammfleisch hinzufügen und von allen Seiten anbraten, bis es braun ist.
4. Die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und gut umrühren.
5. Die getrockneten Limetten, Zimtstangen, Kardamomkapseln und Nelken hinzufügen.
6. Die Hühnerbrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und das Fleisch etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis es zart ist.
7. Den gewaschenen Reis hinzufügen und gut umrühren. Den Safran mit dem Einweichwasser hinzufügen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf abdecken und den Reis bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten garen, bis er weich ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat.
9. Den Topf vom Herd nehmen und den Maqbous etwa 10 Minuten ruhen lassen.
10. Mit gehackten Korianderblättern bestreuen und servieren.