



Mansaf-Rekonstruktion mit Joghurt aus Schafmilch und Roquefort statt Jameed. (Basel, 12/2012)

MANSAF

Stelze vom Lamm geschmort in einer Brühe mit Joghurt aus Schafmilch und Roquefort

«Ein sanftes, ein liebliches Ragout mit einer zauberhaft stinkigen Note», so beschreibt die *Neue Zürcher Zeitung* vom 6. Januar 2013 das Jordanische Nationalgericht Mansaf – eine Art säuerliche Joghurtsuppe, in der größere Lammstücke (meist am Knochen) so lange gekocht werden, bis das Fleisch butterzart ist. Mansaf wird mit Reis gegessen, das Fleisch wird vor dem Auftragen oft in ein dünnes Fladenbrot gehüllt und mit Pinienkernen oder Mandeln bestreut, die Sauce oder Brühe wird separat dazu gereicht. Mansaf stammt aus der Küche der Beduinen, aus einer Hirtenküche also, in der Fleisch und Joghurt gewöhnlich zur Verfügung stehen. Früher wurde Mansaf ausschließlich zu speziellen Gelegenheiten (Hochzeiten, hohe Gäste, Feiertage etc.) serviert. Heute bekommt man Mansaf auch in manchem Restaurant.

Es muss in Jordanien ein geflügeltes Wort geben, welches besagt, dass man nach dem Verzehr eines Mansaf sofort einschläft – auf jeden Fall wurde ich von Kellnern, Taxifahrern, Verkäufern und Hoteliers immer wieder vor diesem Effekt der Nationalspeise gewarnt. Was an Mansaf so einschläfernd sein soll, ist mir allerdings nicht ganz klar.



Eine Landschaft für Heldentaten | «Wadi Rum gehört zu den Gegenden, die nach Heldentaten rufen, in denen der Staub der Geschichte aufgewirbelt bleibt. Wo die Sieben Säulen der Weisheit in den Himmel ragen, so heißt eine der Felsformationen, wollen große Gesänge angestimmt sein. Wer kein Gott ist und kein Heros, der fühlt sich in dieser Landschaft...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 7. Dezember 2012.

JAMEED

Jameed ist eine der wichtigsten Zutaten der jordanischen Küche und ein (fast) unverzichtbarer Bestandteil des jordanischen Nationalgerichts Mansaf. Die Herstellung von Jameed ist eine traditionelle Konservierungsmethode der Beduinen. Jameed wird aus der Milch von Ziegen, Schafen oder Kamelen produziert, die zunächst mittels Milchsäurebakterien in eine Art Joghurt (Laban) verwandelt wird. Dieser Laban wird in einem Käsetuch so lange immer wieder gesalzen und ausgewrungen, bis die Masse eine sehr dichte und trockene Konsistenz bekommt. Nun wird der Laban aus dem Käsetuch gelöst, zu runden Kugeln geformt und getrocknet bis er durch und durch hart ist (wörtlich bedeutet *jameed* offenbar «gehärtet»). Richtig durchgetrocknet hält sich Jameed viele Monate lang auch ohne Kühlung. Ich habe in Jordanien nur weißen Jameed gesehen, der wahrscheinlich im Schatten getrocknet wur-

de – sonnengetrockneter Jameed soll hingegen eine gelbliche Farbe annehmen. Der beste Jameed kommt offenbar aus Karak.

Die Beduinen nennen ihren Jameed auch *Rock Cheese* und essen ihn gerne zum Tee. Roh schmeckt er säuerlich, sehr salzig und heftig, nach einem alten Ziegenkäse und ein wenig nach Stall. Er hat eine trockene und poröse Konsistenz.

Der Jameed, den ich in Amman gekauft habe, war hart wie ein Stein. Vor Verwendung in der Küche habe ich ihn mit einem Messer in Flocken geschnitten, diese in etwas Wasser eingelegt und nach einer Stunde mit dem Mixstab püriert. Ich habe ein Viertel des Jameed (100 g) mit 400 ml Wasser vermischt, was eine sehr intensive Sauce ergab. All dies ging so leicht von der Hand, dass ich mich gefragt habe, warum man in den Geschäften Jordaniens bereits fertig angerührten Jameed (im Tetrapak) verkauft.



Dieses Geschäft an der al-Malek Talal beim Gemüsemarkt von Amman verkauft Jameed. (12/2012)



Jameed aus Palästina (links) ist billiger und bunter verpackt als Jameed aus Jordanien (rechts).



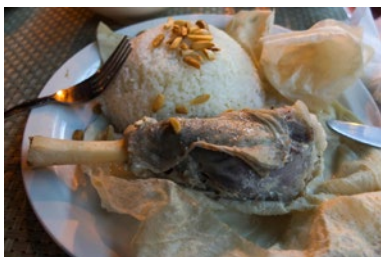
Die Beduinen nennen ihren Jameed auch *Rock Cheese* und essen ihn gerne zum Tee.



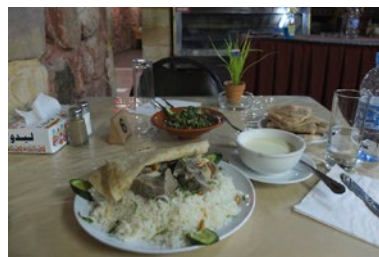
Vor Verwendung in der Küche wird Jameed zerkleinert, in Wasser eingeweicht und im Mixer püriert.



Nicht jedes Restaurant in Jordanien bietet Mansaf an. Meist bekommt man das Gericht an Orten, die auf Beduinen-Küche spezialisiert sind. Wo Mansaf auf dem Speiseplan steht, wirbt das Restaurant auch gerne damit, wie hier etwa das Sheikh Al Hara in Akaba. (12/2012)



Das Mansaf im Sheikh Al Hara war sehr akkurat gewürzt und das Fleisch, ein Stück Haxe, ausnehmend zart und feucht.



Im Red Cave in Wadi Musa kam das Mansaf eher lieblos daher. Die Sauce war würzig, aber die Fleischstücke waren sehr unterschiedlich, als hätte man Reste zusammengemischt.



Das Restaurant Reem al-Bawadi, ein riesiges Lokal in der Nähe des Jubilee Circles in Amman, serviert im Grunde ein geschmacklich sehr anständiges Mansaf. Bei meinem Besuch wurde das Vergnügen indes dadurch arg getrübt, dass der Kellner die schönen Lammstücke mit atemberaubender Geschwindigkeit in ein unansehnliches Gehäcksel verwandelte. Das ging so schnell, dass es mir sogar die Sprache verschlug, die ich gar nicht hatte (ich kann kein Arabisch und er konnte kein Englisch). Sehr schade, besteht ein Teil des Mansaf-Vergnügens doch darin, sich auch an den Knochen zu schaffen zu machen.

Die wichtigste Zutat von Mansaf ist neben dem Lammfleisch vor allem Jameed (siehe dort), ein getrocknetes und vor Gebrauch mit Wasser versetztes Joghurt (oder vielmehr ein Laban). Die Jameed-Gerichte, die ich in Jordanien probiert habe, zeichneten sich einerseits durch eine säuerlich-quarkiges Aroma aus, wie es in Joghurt gekochten Speisen eigen ist. Andererseits hatten sie alle eine leichte Note von einem heftigen Blauschimmelkäse aus Schafsmilch (Roquefort zum Beispiel). Jameed ist außerhalb des Vorderen Orients leider kaum zu bekommen. Ich habe das typische Aroma von Mansaf im Rezept indes dadurch quasi rekonstruiert, dass ich das Lammfleisch in Joghurt aus Schafsmilch mit einem kleinen Zusatz von Blauschimmelkäse koche – meiner Meinung nach kommt das Aroma, das man so erzielt, echtem jordanischen



Das Restaurant *Sufra* ist ein sehr schönes und gepflegtes Lokal im Zentrum von Amman. Man kann hier zum Beispiel wunderbar gefüllte Lammmilz und andere nicht ganz gewöhnliche Delikatessen genießen. Beim Mansaf allerdings haben die Köche Veredelungen vorgenommen, die dem Gericht meiner Meinung nach viel von seinem Charakter nehmen: Erstens servieren sie statt der üblichen Knochenstücke hier Schnitte vom Gigot – ein Fleisch, das bei dieser Zubereitung ziemlich trocken wird. Und zweitens überhäufen sie die Speise mit gerösteten Pinienkernen und Mandeln – was zwar einen «orientalischen» Effekt macht, das Aroma der Sauce aber verfälscht, die so plötzlich eine nussige Note bekommt. (12/2012)

FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1 kg Lammstelze (4 Stück) oder andere, nicht zu kleine Schmorstücke mit Knochen, zum Beispiel vom Hals
- 5 Kardamomkapseln
- 1 TL Piment
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL weißer Pfeffer
- ¼ Zimtstange, zerbröselt
- 1 L Wasser für das Fleisch
- 400 ml Joghurt aus Schafmilch
- 2 EL Roquefort (50 g)
- 400 g Basmati-Reis
- 600 ml Wasser für den Reis
- 150 mg Safran in Pulverform
- 1 TL Salz für den Reis
- Etwas Salz zum Abschmecken des Fleisches
- 4 Fladenbrote, möglichst dünne
- 1 EL Pinienkerne, geröstet (oder Mandeln)

Mansaf sehr nahe. Natürlich kann man das nachfolgende Rezept auch mit Jameed kochen. Wer sich diese heftige Delikatesse aus Jordanien oder anderen Ländern des Nahen Ostens besorgen kann, ersetzt das Joghurt-Roquefort-Gemisch einfach durch etwa 400–500 ml Jameed-Sauce, die ganz simpel herzustellen ist (siehe *Jameed*).

Zubereitung (2 Stunden)

1 | Öl in einem großen Topf erwärmen, Zwiebel mit Salz begeben, glasig dünsten. Lammfleisch anbraten bis es allseits leicht Farbe angenommen hat.

2 | Samen aus den Kardamomkapseln lösen, zusammen mit Piment, Pfeffer und Zimt im Mörser zerstoßen. Gewürze zum Fleisch geben und kurz anziehen lassen bis die Gewürze am Fleisch haften. So viel Wasser angießen, dass der Spiegel etwa 2 cm über dem Fleisch steht (ca. 1 L, je nach Topf auch etwas weniger oder etwas mehr). Aufkochen lassen, Schaum abschöpfen, Hitze reduzieren und 1 Stunde lang halb zugedeckt köcheln lassen. *Je nach verwendetem Fleisch muss auch kräftig Fett abgeschöpft werden, zum Beispiel bei Stücken vom Hals.*

3 | Fleisch aus der Brühe heben. Brühe durch ein Sieb geben.

4 | Topf säubern und trocknen. Roquefort in den Topf geben und bei kleiner Flamme ein wenig zergehen lassen. 600 ml der Brühe begeben und mit einem Schwingbesen gut verrühren bis sich der Käse ganz aufgelöst hat. Joghurt begeben und alles gut verrühren. Fleisch in die Joghurt-Brühe heben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und nochmals 1 Stunde lang halb zugedeckt köcheln lassen. *Die Joghurt-Brühe darf durchaus köcheln oder gar kochen. Zwar flockt das Joghurt ein wenig aus, aber beim Umrühren wird es wieder weitgehend in die Sauce eingebunden. Je nachdem muss mehr Brühe beigegeben werden. Zwar schmeckt das Gericht auch sehr gut, wenn die Sauce eindickt, in Jordanien aber wird Mansaf immer mit einer sehr dünnflüssigen Sauce serviert, einer Suppe eher.*

5 | Etwa 20–30 Minuten vor Ende der Kochzeit des Fleisches mit der Zubereitung des Reises beginnen. Reis sorgfältig waschen und mit 600 ml Wasser, Safran und Salz kalt aufsetzen. Zum Kochen bringen, Deckel ganz auflegen, Hitze auf ein Minimum reduzieren und zehn Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und weitere 5–10 Minuten ziehen lassen.

6 | Lamm-Joghurt-Suppe mit Salz abschmecken. Fladenbrot so auf einer stattlichen Servierplatte auslegen, dass ein großer Teil überlappt. Den Reis auf den Teller verteilen. Fleisch aus der Suppe heben und auf den Reis setzen. Pinienkerne darüber streuen. Den überlappenden Teil des Fladenbrots wie einen Deckel über das Fleisch schlagen. Suppe (Sauce) in einer separaten Schüssel servieren. Bei Tisch nehmen sich die Gäste etwas Reis, Fleisch und gießen dann grosszügig Sauce darüber.

Mansaf schmeckt auch ohne Fladenbrot sehr gut. Man sollte indes der Versuchung widerstehen, das Gericht mit allzu vielen Mandeln und Pinienkernen reicher zu machen: Wo mir Mansaf so serviert wurde (etwa im Restaurant Sufra in Amman), empfand ich die Nüsse als störend.