

# **ALBANIEN** Fatmir Mustafa kocht **Tavë Elbasani**

## Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kalbsfleisch (Beinscheibe / 4 Portionen à 250 g)

6 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

2 bis 3 EL Mehl Typ 405 (für das Fleisch)

2 EL Butter

600 g Griechischer Joghurt

4 Eier

100 g geriebener Schafskäse

2 mittelgroße Zwiebeln

300 g dicke Karotten

200 g Knollensellerie

130 g Langkornreis

400 g passierte Tomaten (Dose)

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

2 Lorbeerblätter

2 Thymianzweige



Die Fettschicht am Rand einschneiden, damit sich das Fleisch nicht zusammenzieht. Die Beinscheiben vom Kalb mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen, mehlieren und in einem Schmortopf mit Olivenöl anbraten. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs schälen und in Würfel schneiden und mit Lorbeer und Thymian im gleichen Topf kurz mit anbraten. Sellerie und Möhren schälen, grob würfeln (1,5 bis 2 cm) und hinzugeben. Mit Wasser gerade bedeckt auffüllen (ca. 1 Liter) und mit den passierten Tomaten im Ofen abgedeckt bei 170 Grad ca. 25 Minuten garen. Etwas würzen.

Den Reis gründlich waschen, ebenfalls in den Topf geben und umrühren. Weiter zudeckt im Ofen garen.

2 EL Butter und 2 EL Mehl zu einer Mehlschwitze verarbeiten. 2 gehackte Knoblauchzehen und den Joghurt glatt rühren und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Alle Zutaten gut vermischen und über den Fleischtopf geben. Den geriebenen Schafskäse darüber streuen und alles noch weitere 60 Minuten im Ofen garen.

### *Hayas Tipp:*

Statt Kalbfleisch könnte man auch Rinderhack nehmen und das Gericht mit einem leichten gemischten Salat oder Gurkensalat servieren, um etwas mehr Leichtigkeit reinzubringen.

