

Beshbarmak

zentralasiatisches Nationalgericht der Kasachen und Kyrgysen

Beshbarmak heißt übersetzt fünf Finger. Die Bezeichnung stammt wohl daher, dass die zentralasiatischen Nomaden das Gericht ursprünglich ohne Besteck, also mit den fünf Fingern aßen. Heutzutage beruft man sich gerne darauf, dass es so lecker sei, dass man sich hinterher die Finger ablecken will.

Im Original wird Beshbarmak aus drei verschiedenen Fleischarten zubereitet. Da in Europa Pferdefleisch nicht ohne weiteres verfügbar ist, kann man stattdessen auch nur Lamm- und/oder Rindfleisch verwenden. Schweinefleisch ist allerdings fehl am Platz.

Das Fleisch waschen und in einem großen Topf mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Bei kleiner Flamme köcheln lassen und regelmäßig den Schaum abschöpfen. Nach 90 Minuten die Lorbeerblätter, die Pfefferkörner und das Salz zugeben. Nach etwa drei Stunden das Fleisch herausnehmen, von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Brühe filtrieren, das Fett abnehmen und für später aufheben.

Während der Kochzeit des Fleisches das Mehl mit den Eiern, dem Wasser und dem Salz zu einem gleichmäßigen Nudelteig verkneten und dreißig Minuten abgedeckt ruhen lassen. Anschließend in kleine, apfelgroße Stücke aufteilen und dünn (ca. 1-2 mm) ausrollen. Quadrate mit 5 bis 10 Zentimetern Kantenlänge ausschneiden und dreißig bis vierzig Minuten trocknen lassen.

Zum Kochen der Nudeln eine Zwiebel in sehr dünne Ringe schneiden und in etwa einem Liter der Fleischbrühe zwei bis drei Minuten aufkochen. Mit frischgemahlenem Pfeffer kräftig würzen und die Zwiebelringe mit einer Schaumkelle herausheben. In der Zwiebel-/Fleischbrühe die Nudelscheiben sukzessive gar kochen (circa sechs bis sieben Minuten). Eine zweite, ebenfalls in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel im abgenommenen Fett von der Fleischbrühe (alternativ Pflanzenöl) anbraten und mit den fertigen Nudeln vermischen.

Zum Servieren die Nudeln mit den angebratenen Zwiebeln am Tellerrand auslegen. In der Tellermitte die Fleischstücke mit den gekochten Zwiebelringen bedecken und nochmals kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In einer separaten Schale oder Suppentasse gibt es dazu die heiße Fleischbrühe, die noch mit fein gehackter Petersilie bestreut wird.

Die Begrenztheit der Zutaten lässt noch deutlich die frühere Kargheit des Nomadenlebens erkennen. Bis heute ist jedoch die Begeisterung für das Gericht in Kasachstan und Kyrgistan erhalten geblieben. Auch als "Massengericht" bei Feiern wird Beshbarmak gerne angeboten, wobei dann alle Zutaten der Einfachheit halber sukzessive in einen riesigen Topf geworfen werden (die Nudeln logischerweise als letztes).



Zutaten für 6 Portionen:

- 1500 g Fleisch, Lamm-, Rind- und Pferde- mit Knochen
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Pfefferkörner, schwarze
- Salz
- Für den Teig:**
- 400 g Mehl
- 2 Ei(er)
- 150 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Zwiebel(n)
- 1 Bund Petersilie
- Pfeffer, schwarzer

Verfasser: hefide

- Arbeitszeit:** ca. 30 Min.
- Koch-/Backzeit:** ca. 4 Std.
- Schwierigkeitsgrad:** normal
- Kalorien p. P.:** keine Angabe