ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Tavë Kosi (Elbasani) – Joghurt-Auflauf (Elbasan)

Lamm in Joghurt-Ei-Sauce aus Albanien, ausgewählt von AYO (Albanian Youth Organization e.V.)

In Albanien ist Tavë Kosi auch als ‚Tavë Elbasani' bekannt – benannt nach der Stadt Elbasan, aus der dieses traditionelle Gericht ursprünglich stammt. Tavë Kosi ist mehr als ein Nationalgericht – es ist Heimat auf dem Teller: ein Symbol für albanische Bodenständigkeit, das seit Generationen bei Familienfeiern, Sonntagsessen und besonderen Anlässen mit Liebe zubereitet und in Gemeinschaft genossen wird.

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

- 800 g Lammfleisch (z.B. Schuler oder Keule, Hähnchenfleisch statt Lamm möglich)
- 1 EL Butter oder Olivenöl
- 1 EL Mehl
- 4 Eier
- 800 g Naturjoghurt (am besten griechischer Joghurt, 10% Fett)
- 2-3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Etwas Butter zum Einfetten der Auflaufform (optional: 1-2 EL Reis für die Variante mit Reis)

Zubereitung

Das Lammfleisch gut waschen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl rundum anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Anschließend 1,5 Liter Wasser hinzugeben. Eine Zwiebel und eine Tomate im Topf reinlegen, damit der Geruch des Fleisches angenehmer wird. Topfdecke drauf und kochen lassen, bis das Fleisch durch ist. Das Fleisch in eine gebutterte Auflaufform geben. Wer mag, kann vorher etwas gekochten Reis auf dem Boden der Form verteilen – das ist eine beliebte regionale Variante. Das Fleischwasser aufbewahren für die Mischung.

In derselben Pfanne 1 EL Butter schmelzen und 1 EL Mehl darin kurz anschwitzen, bis es leicht goldgelb ist – das verleiht der Sauce eine bessere Konsistenz. Den Naturjoghurt in eine große Schüssel geben, mit den Eiern, dem fein gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die abgekühlte Mehlmischung unterrühren. Alles zu einer glatten, cremigen Sauce verrühren. Die Sauce in den Topf, wo das Fleischwasser übrig ist hinzufügen und rühren. Die Sauce rühren und aufkochen. Die gekochte Joghurt-Eis-Sauce gleichmäßig über das Fleisch in der Auflaufform gießen. Falls die Sauce bzw. der Teig zu dünn ist, kann mehr Mehl zur Verdickung hinzugefügt werden (Salz und Pfeffer nach Bedarf anpassen). Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) etwa 45–60 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb und leicht gebräunt ist. Die Sauce sollte gestockt sein und eine leichte Kruste bilden.

Guten Appetit!

Dieses Rezept für Sie AYO – Albanian Youth Organization e.V. anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird, ausgewählt.