Kaninchen mit Milukhija
Arnab ma' Milukhija

Kaninchen mit Milukhija oder Arnab ma' Milukhija, ist ein traditionelles ägyptisches Gericht. Dieses Gericht kombiniert zartes Kaninchenfleisch mit Milukhija, auch bekannt als Jute-Blätter, die eine schleimige Konsistenz haben und dem Gericht eine einzigartige Textur verleihen.
Der Geschmack ist herzhaft und aromatisch, mit einer leichten Bitterkeit von den Jute-Blättern und einer angenehmen Würze von den verwendeten Gewürzen. Das Kaninchen wird oft in einer Brühe gekocht, die mit Knoblauch, Koriander und Zitronensaft verfeinert wird, was dem Gericht eine frische und würzige Note verleiht. Die Kombination aus zartem Fleisch und der besonderen Textur der Milukhija macht dieses Gericht zu einem besonderen kulinarischen Erlebnis.

Herkunft: Ägypten
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
1 Kaninchenfleisch
5 EL Butterschmalz
1 Kilogramm Mulukhijablätter frisch
1 Knolle(n) Knoblauch
1 EL Rosenpaprika
1 TL Koriander
½ TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz
1 Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung
Von dem Kaninchen die Keulen abtrennen und den Rücken in 3 Teile hacken. Die grob hacken. Stehen keine frischen Milukhijablätter zur Verfügung, können auch 150 g getrocknete Blätter verwendet werden. Diese sollten jodoch vor dem Zerkleinern gründlich eingeweicht werden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung
In einem großen, flachen Topf 3 EL Butter erhitzen. Die Kaninchenteile darin von allen Seiten braun anbraten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen, zudecken und bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen. Die Milukhijablätter dazugeben. Weitere 30 Minuten köcheln lassen. Soll das Ganze flüssiger werden, noch etwas Wasser hinzufügen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anrösten. Die Gewürze und Salz dazugeben, kurz weiterrühren, dann 1 Schöpflöffel Kaninchenbrühe hinzufügen und alles in den Topf gießen. Noch 5 Minuten köcheln lassen, dann den Zitronensaft hinzufügen. Zu Fladenbrot oder Reis servieren.

© 2026 coquina.de