Tavë Kosi
Tavë Elbasani

Tavë Kosi ist ein traditioneller Auflauf aus Zentralalbanien, bei dem saftiges Lammfleisch und Reis in einer gewürzten Joghurtsauce gebacken werden. Durch das Überbacken entsteht eine goldene, leicht käsige Kruste, die das Gericht charakterisiert und ihm seinen unverwechselbaren Geschmack verleiht.
Der Name Tavë Kosi stammt aus der Region Elbasan und wird dort auch Tavë Elbasani genannt. Dieses Gericht gilt als nationaler Stolz und verbindet albanische Familien über Generationen hinweg. Viele Auswanderer schwärmen von Tavë Kosi als dem Geschmack ihrer Heimat und bitten ihre Mütter um dieses »Seelennahrung«-Rezept, wenn Heimweh aufkommt.

Herkunft: Albanien
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Lammfleisch aus der Schulter oder Keule
200 g Langkornreis
6 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Oregano gerebelt
1 TL Salz
1 TL Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
50 g Butter zum Einfetten
200 ml Wasser für den Reis
400 g Joghurt griechisch oder nordalbanisch
2 Ei(er)
1 EL Weizenmehl
¼ TL Muskatnuss

Vorbereitung

Das Lamfleisch waschen, abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Muskatnuss mit einer Reibe frisch reiben.
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die Lammwürfel in einer Schüssel mit Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer gut vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Eine Auflaufform mit der Butter ausstreichen.

Zubereitung

Reis in einem Topf mit 200 ml Wasser kurz aufkochen lassen (etwa 5 Minuten), bis das Wasser fast aufgesogen ist. Den Reis auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die Lammwürfel gleichmäßig darauflegen.
Joghurt, Eier, Mehl, Muskatnuss, eine Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt verrühren. Die Joghurtsauce über Fleisch und Reis gießen, sodass alles gut bedeckt ist.
Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und 50 bis 60 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb und die Sauce fest geworden ist.

© 2026 coquina.de

Kurz ruhen lassen (5 Minuten), damit sich die Schichten setzen, dann direkt servieren.
Varianten und Tipps

- Vegetarische Version: Lamm durch würzige Pilzragouts oder Auberginenwürfel ersetzen.

- Käseliebhaber streuen am Ende etwas Feta oder Kefalotyri darüber, um die Kruste zu intensivieren.

- Dazu passen ein leichter grüner Salat und ein Glas trockener albanischer Weißwein oder Raki.

© 2026 coquina.de