

Khorak-e-Lubia (Schmorgericht mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Möhren)

Vegetarier können das Fleisch weglassen ☺

Zutaten

- 500 g Lammfleisch (Keule) *oder* Rindfleisch
- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL gebratene Zwiebel
- 1 TL Kurkuma
- Advieh (persische Gewürzmischung)
- Priesa Safran
- 1 TL Limettenpulver bzw. Pulver unreifer Trauben
- 500 g pürierte Tomaten
- 2-3 EL Tomatenmark
- 500 g grüne Bohnen
- 3 große Kartoffeln
- 3 Möhren
- Margarine bzw. Öl zum anbraten

Alle Reissorten und andere Zutaten finden Sie bei uns im Bazarche Hafez Berlin

www.bazarche-hafez.com ☺

Zubereitung

- Lammfleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden und mit den gebratenen Zwiebeln und Tomatenmark in einem Schmortopf kurz anbraten, salzen und pfeffern.
- Mit pürierten Tomaten und heißem Wasser ablöschen, sodass die Flüssigkeit das Fleisch knapp bedeckt. Fleisch fast ganz gar schmoren lassen.
- Bohnen, Kartoffeln und Möhren putzen/schälen, waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden und mit dem Kurkuma in einer Pfanne anbraten und zusammen zum Fleisch dazugeben.

Alles köcheln lassen (bis das Gemüse gekocht ist) und mit Advieh, Limettenpulver und Safran abschmecken.

Mit Basmatireis servieren, siehe unter „Chelo“

Als Beilage dazu Mosto Khair, Mastro Musir bzw. Torschi oder Salat Shirazi servieren.