

Khoresch-e Bamieh (Schmorgericht mit Okra Schoten)

Zutaten

- 500 g Lamm- oder Rindfleisch
- 500 g passierte Tomaten,
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g Okra Schoten
- 1 große Zwiebel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Advieh (persische Gewürzmischung)
- Priesa Safran
- 1 TL Limettenpulver
- Öl

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

Berlin www.bazarche-hafez.com ☺

Zubereitung

- Das Fleisch in 2-3 cm große Stücke schneiden, mit den gewürfelten Zwiebeln im Topf anbraten.
 - Salz und Pfeffer dazugeben, mit den passierten Tomaten und heißem Wasser ablöschen. Das Fleisch muss knapp bedeckt sein. Das Ganze kochen lassen.
 - Die Okra Bohnen waschen, Fruchtansatz und Spitze abschneiden und kurz mit dem Tomatenmark und dem Kurkuma anbraten, zum Fleisch dazu geben und über kleine Flammen 1-1,5 Stunden schmoren lassen.
- Abschließend mit Advieh, Limettenpulver und Safran abschmecken.

Dazu Reis und als Beilage Mast-o-Khiar oder Mast-o-Musir servieren.