Persisches Ghormeh Sabzi

Klaus Dargahi
Geschäftsführer

Zutaten

80 g rote Kidney Bohnen

1 große Zwiebel

500 g Rindfleisch

1 TL Kurkuma

1 TL Pfeffer

50 g Schnittlauch

150 g glatte Petersilie

150 g Koriander

150 g Dill

3 Frühlingszwiebeln

2 EL getrocknete Bockshornkleeblätter

150 g Spinat

4 getrocknete Limetten (Limo Amani)

1 TL Salz

Rezept

Rote Kidney Bohnen über Nacht einweichen oder wenn es schnell gehen soll, rote Kidney Bohnen aus der Dose verwenden.

Zwiebel würfeln und in etwas Öl anbraten, mit Kurkuma bestreuen. Fleisch zugeben, kräftig anbraten und gut pfeffern.

500 ml Wasser zufügen und bei mittlere Hitze 30 Minuten schmoren. Alle Kräuter waschen, gut abtrocknen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Getrocknete Limetten entweder mehrmals mit einer Gabel einstechen oder mit einem Hammer leicht knacken.

Angebratene Kräuter, rote Kidney Bohnen, getrocknete Limetten zum Fleisch geben, salzen und 60 Minuten schmoren.

Mit persischem Reis und Salat Shirazi servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Zeitaufwand 1 Stunde 30 Minuten