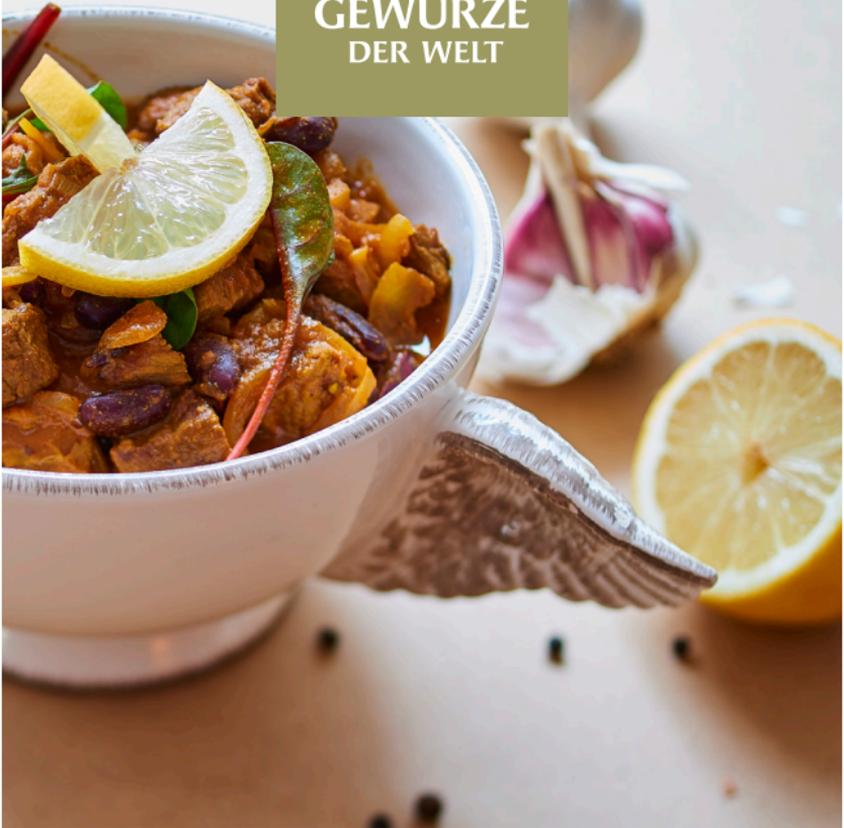




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 42

Ghorma Sabzi

Zutaten

1 Packung persischer Spinat (Ghorma Sabzi), im persischen Lebensmittelhandel erhältlich. Sonst einfach unseren Spinat verwenden.
½ kg Rindergulasch
½ kg Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 ml Sonnenblumenöl
½ Dose passierte Tomaten

1 Dose Kidneybohnen
 **4 Scheiben Limon Negro (Loomi)**
 **Persisches Blausalz**
 **Tellicherry Pfeffer**
 **½ TL Kurkuma**
 **½ TL Koriandersaat, gemahlen**
 **1 TL Bio Curry Orient**

Rezept

Rindfleisch im Öl anbraten. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Tomaten in den Topf geben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Gewürze, Limon Negro und 400 ml warmes Wasser hineingeben und köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Anschließend Bohnen und Spinat zufügen. Weitere 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Guten Appetit!