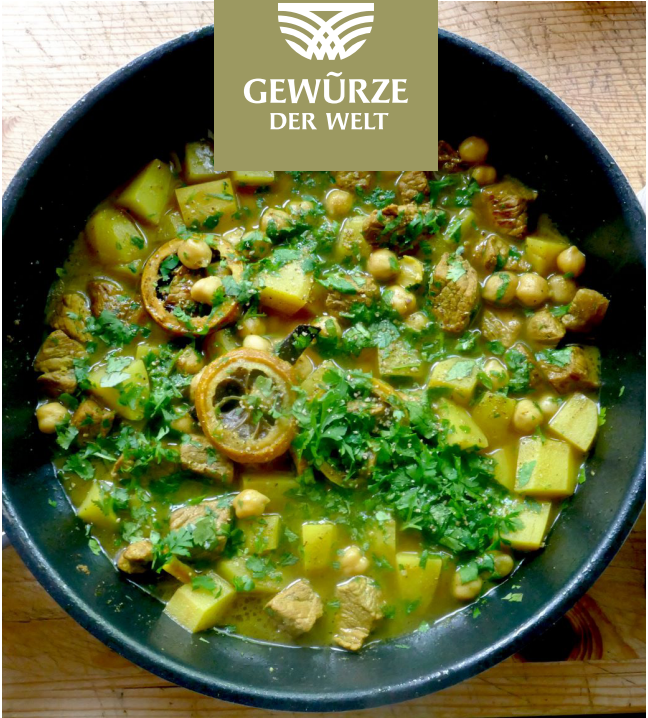













GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 140

Persischer Eintopf mit Limón Negro

Zutaten

- 300 g Rindergulasch
- 1 Glas Kichererbsen
- 2 Kartoffeln
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander
-  4 Scheiben Limón Negro
-  Meersalz
-  ½ TL Kurkuma
-  ½ TL Sumach
-  ½ TL Kreuzkümmel,
gemahlen
-  1 Zimtstange
-  Schwarzer Pfeffer
-  1 Tasse Gemüsebrühe
-  Olivenöl

Rezept

Das Fleisch in sehr kleine Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl kräftig anbraten. Die Gewürze hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten rösten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Kichererbsen, Zimtstange, gehackte Kräuter und die Limón Negro hinzufügen, den Deckel auflegen und ca. 45 Minuten garen, bis das Fleisch weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fladenbrot oder Basmatireis servieren.

Guten Appetit!