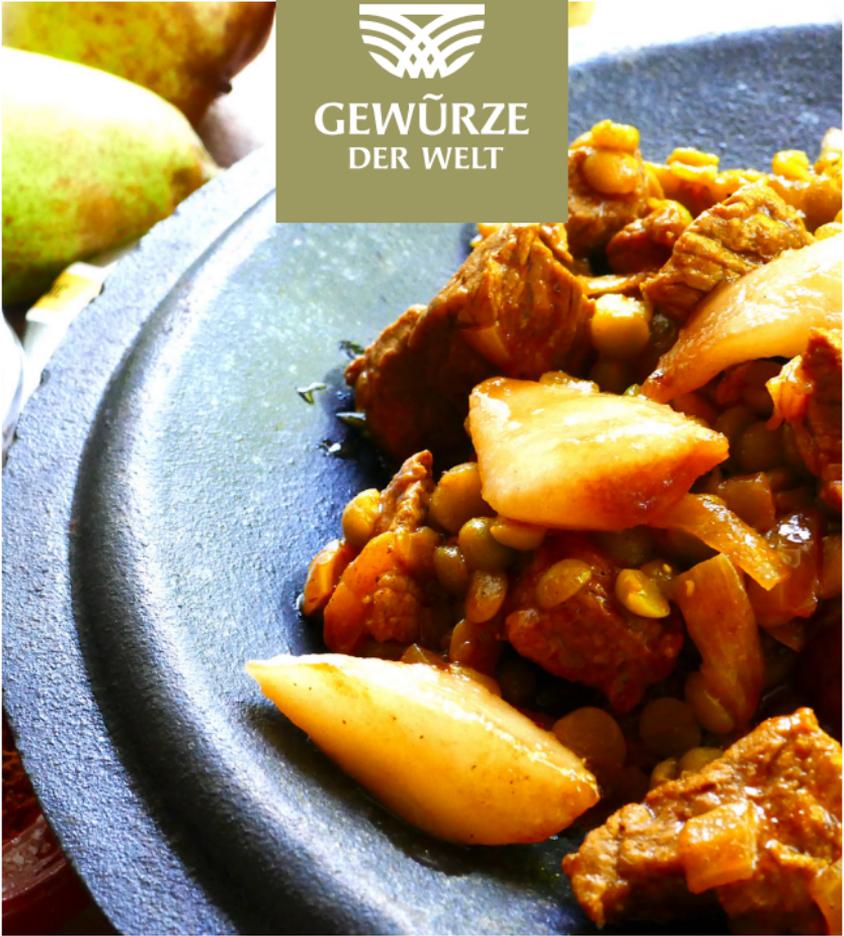




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 169

Khoresht mit Loomi

Zutaten

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 👉 ½ TL Kurkuma
- 400 g gewürfeltes Rindfleisch
- 100 g getrocknete grüne halbe Erbsen
- 2 EL Tomatenmark
- 👉 ½ g Safranfäden, mit etwas
- 👉 Salz gemörsert
- 👉 1 TL Zimt
- 👉 2 TL Limón Negro, Pulver (getrocknete Limetten)
- 2 TL Butter
- 2 Birnen oder Quitten
- 2 EL Zucker
- 👉 Meersalz
- 👉 Schwarzer Pfeffer
- Rapsöl

Rezept

2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zufügen und goldbraun anbraten. Kurkuma hinzufügen und kurz mitbraten. Das Fleisch in den Topf geben und kräftig von allen Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren und das Tomatenmark einrühren. Die Erbsen in den Topf geben und alles unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Zimt, Safran, Limón Negro Pulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und einmal wenden. Mit Wasser auffüllen bis das Fleisch gerade so bedeckt ist und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Birnen oder Quitten schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. 2 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Früchte 5-7 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Sobald die Erbsen und das Fleisch gar sind, nochmals abschmecken und die karamellisierten Früchte auf dem Gericht verteilen. Mit Safranreis servieren.

Guten Appetit!