

خورشفت قرمه سبزی

KHORESCHT E GHORMEH SABSİ

Gulasch in Kräutersauce mit
Schwarzaugenbohnen

Khorescht e Ghormeh Sabsi ist eine der bekanntesten persischen Spezialitäten, einfach in der Zubereitung und in allen Regionen Persiens beliebt. Die spezielle Kräutermischung und der säuerliche Geschmack der Limo Amani (getrocknete Limonen) zaubern ein köstliches, frisches Aroma.

**Für die Zubereitung von Khorescht e
GhurmeH Sabsi benötigen Sie:**

(für 4 Personen)

- 500 g Hammelfleisch ohne Knochen
- 250 g Schwarzaugenbohnen,
ersatzweise rote Bohnen
- 5 Limo Amani (getrocknete Limonen,
in persischen Lebensmittelgeschäften
erhältlich)

2 mittelgroße Zwiebeln
4 EL Öl
1 TL Curry
Salz und Pfeffer nach Geschmack
60 g Kräutermischung aus Schnittlauch,
Petersilie und Bockshornklee (als fertige
Mischung in getrockneter Form in
persischen Lebensmittelgeschäften
erhältlich)

Man kann auch frische Kräuter selbst mischen.
Dann benötigt man jeweils 2 Bund und muß die
Kräuter fein hacken.

Zubereitung:

Das Hammelfleisch in mittelgroße Würfel schneiden und zusammen mit den gewürfelten Zwiebeln in Öl bei starker Hitze kurz anbraten. Die gehackten Kräuter dazugeben, gut verrühren und kurz mit anbraten.

Werden getrocknete Kräuter verwendet, müssen diese vorher in Wasser eingeweicht werden. Vor der Zugabe zum Fleisch das Wasser absieben und die Kräuter abtropfen lassen.

Mit 3 Tassen Wasser löschen, das Wasser zum Kochen bringen und die Schwarzaugenbohnen in das kochende Wasser geben. Anschließend gibt man die Gewürze und die Limo Amani dazu. Das Ganze wird dann 1 ½–2 Stunden bei schwacher Hitze und geschlossenem Topf gegart. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.