

CHORECHTE - LUBIA SABZ

Grüne-Bohnen-Gulasch

Zutaten: 400 g Gulaschfleisch (vorzugsweise Lamm),
500 g frische grüne Bohnen, 3 Zwiebeln,
Saft 1 Zitrone, ½ Tube Tomatenmark,
2 TL Madras-Curry, 1 TL Koriander,
3 TL Zitronenpulver (ersatzweise Saft 1 Zitrone),
Salz, Pfeffer, ca. ½ l Wasser, Öl zum Anbraten

Zubereitung: Zwiebeln hacken, in Öl gut goldgelb anbraten.
Fleisch würfeln, waschen und gut abtrocknen,
zusammen mit dem Madras-Curry zu den Zwiebeln
geben, bei guter Hitze und ständigem Wenden
5 bis 10 Minuten weiterbraten. Tomatenmark zufügen
und noch etwas durchbraten. Dann mit Wasser und
Zitronenpulver (-saft) ablöschen (soviel Wasser
zufügen, dass es eine sämige Soße ergibt), auf
kleiner Stufe ca. 60 - 70 Minuten schmoren lassen
(Fleisch sollte 2/3 gegart sein). Bohnen und
Koriander zufügen, aufkochen lassen, weitere
40 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

F r o h e s G e l i n g e n
G u t e n A p p e t i t !