

CHORECHTE GOSCHTE CHARCHKARDEH

- Hackfleisch-Gulasch -

Zutaten:

400 - 500 g gemischtes oder Rinderhackfleisch (kein Lamm), 3 Kartoffeln, ½ Tube Tomatenmark, 1 TL Hackfleischgewürz (in den meisten Supermärkten erhältlich), ½ TL Zimt, ½ TL Kreuzkümmel, 3 TL Zitronenpulver (ersatzweise Saft von 1, evtl. 2 Zitronen) Öl zum Anbraten, ca. 1/½ Wasser

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln hacken und gut goldgelb anbraten. Hackfleisch zugeben und 3 - 5 Minuten leicht anbraten, dabei mit Hackfleischgewürz und Kreuzkümmel mischen. Tomatenmark untermischen und ½ Minute mitbraten. Mit Wasser ablöschen, Zitronenpulver (Zitronensaft) und Zimt zugeben. Kartoffeln zufügen. Das Gemüse zum Kochen bringen und ca. ½ Stunde leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Bei Bedarf Wasser zufügen (sämige Soße). 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 !