

## Ghormeh Sabzi iranisches Reisgericht

Rezept ergibt ca. 4 Portionen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
<b>Reis</b>		
200 g	Basmatireis	Reis gründlich waschen. Salz in warmes Wasser geben und den Reis darin ca. 15 Min. einweichen. Anschließend abseien und mit 250 ml Wasser neu ansetzen. Ca. 15 Min. kochen, bis er „gebrochen“ ist. Dann abgießen und zur Seite stellen.
2 TL	Salz	
2 - 3	Kartoffeln	Waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in einem Topf in Öl scharf anbraten. Den gekochten Reis auf die gebratenen Kartoffelscheiben geben (nicht verrühren!). Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln und alles so verschlossen für ca. 15 Min. auf niedriger Stufe garen lassen.
4 EL	Sonnenblumenöl oder Rapsöl	
3 EL	Butter	In einem kleinen Topf schmelzen und über den Reis gießen.
<b>Fleisch</b>		
1	Zwiebel	Schälen, in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.
Ca. 400 g	Lammfleisch (von der Keule, ohne Knochen)	In große Würfel schneiden.
Ca. 10 EL	Sonnenblumenöl oder Rapsöl	Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen, Fleischwürfel und Zwiebelwürfel darin ca. 30 Min. auf niedriger Hitze andünsten.
50 g	Tomatenmark	Alle Zutaten zugeben und weitere 10 Min. andünsten.
480 g	Kräuter-Eintopf- Dose aus einem türkischen Laden (Alternative: 8-Kräuter-Mischung aus der Tiefkühlabteilung)	
2 Prisen	Schwarzer Pfeffer	

1 TL	Salz	
2 Prisen	Kurkuma	
1 L	Heißes Wasser	Zugeben und 1 Std. leicht köcheln lassen.
2 - 3 EL	Zitronensaft	Zugeben und weitere 20 Min. köcheln lassen.
1 Dose (400 g)	Kidney-Bohnen mit Flüssigkeit	
<b><u>Fertigstellung:</u></b>		
Eine Handvoll Cranberries in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 5 Min. andünsten und als Topping zusammen mit dem Reis anrichten.		

**Die Kräuter-Eintopf-Dose beinhaltet:** Schnittlauch, Petersilie, Bockshornklee, Koriander, Zwiebel, Pflanzenöl, Salz