

Hackfleisch-Linsen-Topf mit Reis

Für zwei Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	200 g Basmatireis	3 feste Kartoffeln
150 g gelbe Linsen	3 Zwiebeln	100 g getrocknete Zitronen
150 g Tomatenmark	2 Prisen gemahlener Safran	1 Prise Kurkuma
3 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl, Salz	

Die Fritteuse vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hackfleisch braun braten. Anschließend 300 Milliliter Wasser dazugießen, die Linsen einrühren und alles etwa zehn Minuten lang kochen lassen. Die getrockneten Zitronen mit der Messerspitze aufbrechen und zusammen mit dem Tomatenmark, dem Salz, dem Safran und dem Kurkuma ebenfalls dazugeben und die Zutaten weiter kochen lassen. Für die Pommes Frites die Kartoffeln schälen, in schmale Stäbchen schneiden, in der Fritteuse garen und abtropfen lassen. Anschließend salzen. Die Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Anschließend die Zwiebeln ebenfalls zum Hackfleisch geben und das Khoreshte Gheymeh weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis sich die Zutaten rot gefärbt haben. Die getrockneten Zitronen herausnehmen. Das Khoreshte Gheymeh mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Pommes Frites dekorieren.

Saed Farahmadi am 07. Mai 2014