

Ghormeh Sabzi Grüner Eintopf

Für 4 Personen

120 g rote Bohnenkerne	50 g Bockshornkleeblätter	2 rote Zwiebeln
500 g Lammfleisch	2 EL Butterschmalz	1 TL Kurkuma
Salz	3 getrocknete Limetten	ca. 1 l Lammfond
200 g Blattspinat	200 g glatte Petersilie	200 g Lauchzwiebel
1 Zitrone		

Die roten Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Die getrockneten Bockshornkleeblätter kurz in Wasser einweichen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Fleisch in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, Kurkuma zugeben und kurz mit braten. Fleischwürfel zugeben, von allen Seiten anbraten und salzen. Die eingeweichten Bohnen abspülen und zugeben, die getrockneten Limetten andrücken und ebenfalls zugeben. Die eingeweichten Bockshornkleeblätter ausdrücken, zugeben und umrühren. Immer so viel Brühe zugeben, dass alles knapp bedeckt ist und das Fleisch und die Bohnen ca. 1 Stunde weich garen. Regelmäßig umrühren und falls nötig Brühe zugeben. Den Spinat waschen, die Stiele entfernen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Spinat, Petersilie und Lauchzwiebeln fein hacken und mit 1 EL Butterschmalz bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten in einer Pfanne anbraten, aufpassen, dass die Kräuter nicht anbrennen. Wenn das Fleisch und die Bohnen fast weich sind, die gebratenen Kräuter zugeben und alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Eintopf mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt persischer Reis.

Jacqueline Amirfallah am 18. November 2015