

Rezept von Shamsi und
Mohamade Rezvani, gekocht von
Esther C. Graf-von Arx

Zutaten für 6 Personen,
Kochzeit ca. 1 Stunde



Garmesabsi

Zutaten:

- 1 kg Fleisch (Lamm oder Rind,
wenn möglich Filet)
- 100 g frische Pfefferminze
- 150 g frischer Spinat
- 150 g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 200 g rote Bohnen (Kidney Beans)
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Esslöffel Tomatenmark

Das Gemüse, die Kräuter und die
Zwiebel sehr fein hacken und in
wenig Öl anbraten. Fleisch (Ra-
gout oder Geschnetzeltes) eben-

falls in wenig Öl anbraten und alles
in einen Topf geben. 2 Essl. Zitro-
nensaft, 1/2 Essl. Tomatenmark,
Salz und Pfeffer zugeben und ca.
1 Stunde schmoren lassen.

Die roten Bohnen separat 1/2
Stunde kochen und ebenfalls zu-
geben. (Bohnen aus der Dose brau-
chen keine Kochzeit.)

Alles gut mischen und wenn nötig
nochmals etwas Flüssigkeit zuge-
ben. Als Beilage serviert man
Safranreis.

En Guete!