

Persisches Lammgulasch mit Linsen und Safran

by Andreas - Samstag, Oktober 10, 2020

<http://mundgericht.de/index.php/persisches-lammgulasch-mit-linsen-und-safran/>



Ein sehr beliebtes Gericht im Iran. Dort gibt man auch sehr gerne noch Auberginen dazu. Darauf habe ich aber verzichtet.

1 kg Lammgulasch

2 Zwiebeln

200 gr. Berglinsen

3 EL Pflanzenöl

2 EL Zitronensaft

60 gr. Tomatenmark

1 TL Kurkuma

Safran

Zucker

Pfeffer

Salz

Die Zwiebeln grob würfeln und in einem großen Topf im Pflanzenöl andünsten. Nun das Lammfleisch und Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz erhitzen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Wasser begießen. Das Fleisch sollte knapp bedeckt sein. Ca. 1 Stunde bei kleiner Flamme und geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Unterdessen die Linsen in heißem Wasser ca. 10 Minuten kochen und dann in ein Sieb gießen. Das Lammgulasch mit Zitronensaft, Kurkuma, einigen Fäden Safran und einer Prise Zucker würzen und die Linsen dazugeben. Weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt. Am Ende sollte das Gulasch eine sämige Konsistenz haben. Ist es noch zu flüssig, ohne Deckel weiter bei kleiner Flamme die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Dazu passt am besten Reis.

Weitere Empfehlungen:

Geschmorte Kalbsbeinscheiben in Rotwein mit Champignons und Auberginen

Eine Variante des Ossobuco Mailänder Art. Hier kommen zusätzlich noch Aubergine und Champign...

Birnen-Bohnensalat mit gebratener Blutwurst

Zugeben, eine eher ungewöhnliche Zusammensetzung. Aber grüne Bohnen und Birnen passen wunder...

Ricotta-Tarte mit Schalotten, Frühlingszwiebeln und Räucherspeck

Ricotta macht diese Tarte besonders saftig. Schmeckt warm am Besten. Geht aber auch kalt als Mit...