

Schmeckt nicht, gibt's nicht!

Lubiapollo ba guscht e Tscharch Kardeh Kulinarische Reise in den Orient (Iran)



- 300 g Basmati Reis
- 20 g Augenbohnen
(frische grüne Bohnen müssen vorher gedünstet werden)
- 250 g Hackfleisch
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 4 EL Tomatenmark
- 6 EL Öl
- ½ TL Chili geschrotet
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 1/3 TL Zimt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Ingwer
- 1 TL schwarzer Pfeffer

2 TL Zucker