



Susanne Fischer-Rizzi

Das  
**SAFRAN**  
Kochbuch

## INHALTSVERZEICHNIS

### **Das rote Gold | 8**

Was es ist | 8

Wie es wächst | 8

Woher es kommt | 12

### **Safranhandel – Gold oder Leben | 18**

Vorsicht Fälschung | 21

Echter Safran | 21

Verfälschungen | 22

Qualitäten | 23

### **Heilen mit Safran | 25**

Safran in der ayurvedischen Heilkunst | 26

Safran in der traditionellen chinesischen Heilkunde | 26

Angenehme Gefühle | 27

Erotik, die man essen kann | 29

### **Kochen mit Safran**

Bitte nicht überspringen! | 30

### **Suppen | 33**

**Fisch | 39**

**Fleisch und Geflügel | 45**

**Reis, Teigwaren und Co. | 57**

**Gemüse und Kräuter | 73**

**Desserts | 81**

**Gebäck | 93**

**Getränke | 105**

**Liköre, Wein und Elixiere | 113**

Glossar | 126

Bibliografie | 127

Dank | 127

Rezeptverzeichnis | 128



**Stell dir vor,**

**es gibt ein Pulver**

**aus dem Pflanzenreich.**

**Man nennt es Rotes Gold,**

**denn es ist teurer als dieses edle Metall.**

**Auf Schmuggel und Fälschung**

**stand im Mittelalter die Todesstrafe.**

**Mit dem Roten Gold kannst du**

**Menschen erheitern,**

**zum Lachen bringen,**

**sie entspannen**

**oder ihnen erotische Träume schenken.**

**Wenn du zu viel davon nimmst,**

**werden sie einschlafen**

**und nie mehr erwachen.**

**Das Rote Gold ist eine machtvolle Medizin.**

**Es fehlte in keinem Lebenselixier**

**der mittelalterlichen Ärzte.**

**Es kann Schwermut vertreiben,**

**Schmerzen stillen,**

**die Organe stärken,**

**das Leben verlängern.**

**Es ist das teuerste Gewürz der Welt**

**und macht aus einer Speise ein Gedicht.**

## DAS ROTE GOLD

### Was es ist

*Botanica mirabilis*

Quelle des Safrans, des königlichen Pflanzengolds und Inbegriff des Kostbaren, ist eine wunderschöne, violettfarbene Krokusblüte. Diese Pflanze gehört zu den edlen Schwertliliengewächsen und hört auf den wissenschaftlichen lateinischen Namen *Crocus sativus*. Der Safrankrokus ist mit den etwa 80 Krokusarten verwandt, die wir als Frühjahrsblüher aus Vorgärten und Parks kennen.

Doch suchen Sie im Frühjahr nicht nach einem blühenden Safrankrokus! Es ist vergeblich. Er blüht im Herbst kurz vor dem Winter. Statt einer Blüte schiebt der Safrankrokus aus seiner rundlichen Zwiebel im Frühjahr grasartige Blätter. Und wenn wir im Herbst wieder vorbeischaun, stossen die schlank eingerollten Krokusblüten hervor. Wie ein Weinglas sind die sechszipfligen Blütenblätter zu einer Knospe geformt. Und dann, zum richtigen Zeitpunkt, breitet der Safrankrokus seine sternförmige Blüte aus. Nur einmal öffnet sie sich, ohne sich jemals wieder zu schliessen. Selbst bei Nacht bleibt der malvenfarbene Blütenkelch offen.

Die Pflanze ist nur acht bis zwanzig Zentimeter hoch. Treten wir näher und beugen uns über den geöffneten Blütenkelch, finden wir dort das eigentliche rote Gold, den Safran. Über den Blütenkelch hinaus ragen drei dunkelrote Fäden, Narbenschkel genannt: die begehrten Safranfäden. Sie sitzen

auf einem gemeinsamen gelben Stengel, der wie ein Stützpfeiler unter den drei Safranfäden steht. Dies ist der Griffel. Selbst aromalos dient er nur zur Halterung. Beste Safranqualität, »elegiert« genannt, besteht nur aus diesen drei dunkelroten Safranfäden. Je mehr Griffel in der Ware sind, umso schlechter ist die Qualität. Wenn man die roten Safranfäden zwischen den Fingern zerreibt, erkennt man ihren leuchtend roten Farbstoff.

Die federleichten Safranfäden wiegen fast nichts. Wie viele Safranfäden braucht man wohl für ein Kilo Safran? Es ist die ungeheure Summe von etwa 250 000 bis 360 000 Stück! Tausend Blüten müssen gezupft werden, bis eine Prise Safrantpulver zusammenkommt, die wir dann einer Speise zufügen können. Alles ist Handarbeit – der Anbau, die Ernte, die Verarbeitung. Das erklärt den hohen Preis für dieses einzigartige Gewürz, für das es keinen billigen Ersatz gibt. Zur Zeit kostet ein Kilo Safran um 4000 bis 6000 Euro. Kein Wunder, dass der Safran das rote Gold genannt wird.

### Wie es wächst

*Safranbau*

Nie vergisst der Safran seine ursprüngliche Heimat, die fernen Berge des Himalaya, die Hänge der kretischen Gebirge, die Bergketten Zentralasiens. Deshalb liebt er es kühl. Frost und Temperaturen bis minus 20 Grad kann er trotzen. In den Safranbaugebieten freut man sich über viel Schnee im Winter, denn dies bedeutet eine reiche Safranernte. Die Fähigkeit, Samen zu bilden, hat der Safran verloren. Das ist für den Anbau nicht weiter schlimm, da man ihn über Brutzwiebeln vermehren kann. Dafür werden die jungen Safranzwiebeln von den alten getrennt und neu eingesetzt. Zehn bis zwanzig Zentimeter tief liegt die Zwiebel in der Erde. Sie bevorzugt trockene, sandige Böden. »Sie braucht Ruhe«, heisst es. Der Safran wird meist in Monokultur angebaut. Aufkeimendes Unkraut wird mit Herbiziden bekämpft. Bei biologischem Anbau wird es mühsam ausgezupft, denn der

**Wie ein Weinglas sind die Knospen geformt.  
Einmal geöffnet schliessen sich die Blüten nicht mehr.**









Safranacker muss das Jahr über unkrautfrei gehalten werden. Im schweizerischen Mund sät man zwischen den Safran Winterroggen, einen Flachwurzler, der die Safranzwiebeln nicht stört, aber unerwünschte Pflanzen fernhält.

Mit gebücktem Rücken schreiten im Herbst die Pflückerinnen und Pflücker stundenlang übers Feld. Sie tragen Weidenkörbchen bei sich, um die kostbaren Blüten einzusammeln. Am Morgen schon sind sie aufs Feld gekommen. Starke Sonneneinstrahlung und Hitze schaden dem Aroma des Safrans. Er muss gesammelt werden, bevor die Sonne hoch am Zenit steht oder wenn die Sonne am späten Nachmittag im milden Licht strahlt. Nach der anstrengenden Ernte beginnt zuhause das aufwendige Lösen der Safranfäden aus den Blüten. Der Safran muss am gleichen Tag gezupft werden, an dem er geerntet wurde. Es erfordert viel Fingerspitzengefühl, um die Fäden aus der Blüte zu ziehen. Geübte bringen es auf sechzig bis achtzig Gramm Safran pro Tag. Danach wird der Safran getrocknet. Dazu legt man ihn auf ein Sieb und trocknet ihn bei gelinder Hitze über dem Küchenkamin, dem Feuer oder einem Gaskocher oder einfach an der Sonne. Beim Trocknen der mühsam gesammelten Safranfäden schwindet die Ware. Von fünf Pfund Safran werden noch etwa drei Pfund übrig bleiben. Doch erst durch diesen Trocknungsprozess bildet sich Safranal, der Aromastoff des Safrans. Der frisch gepflückte, nicht getrocknete Safran ist fast geruchlos.

**Safranernte in Mund, Wallis (Schweiz).**

## Woher es kommt

### Ein Spaziergang durch die Safranbaugebiete der Welt

Der Safrankrokus stammt nicht aus Europa. Er kommt aus fernen Ländern. Wahrscheinlich ist Kaschmir eines seiner Ursprungsländer. Dort an den steilen Hängen des Himalaya sollen aus wildem Safran die ersten Kulturen angelegt worden sein. Viele der europäischen Safranpflanzen haben als Urzwiebel einen Safran aus Kaschmir. Von dort aus soll sich die Safrankultur in andere Länder ausgebreitet haben. Bis in unsere Zeit wird in Kaschmir Safran angebaut, doch man findet ihn nicht oft bei uns. Manchmal kann man ihn in guten Gewürzläden erstehen. Aber Vorsicht beim Einkauf: Sehr oft ist Safran aus Kaschmir gefälscht. Das Rezept für Kaschmirtee finden Sie im Kapitel Getränke, Seite 111.

Eine weitere Spur zum Ursprung des Safrans führt uns ins Zweistromland Mesopotamien. Die Namen Safran und Crocus

leiten sich von einer alten assyrisch-babylonischen Bezeichnung ab. In Vorderasien wächst der Safrankrokus wild. Die dortigen alten Kulturvölker züchteten aus dem wilden Safran wahrscheinlich schon vor 5000 Jahren eine ertragreichere Safranpflanze. Die Rezepte der Safranspeisen von Gellagien und Festbanketten im alten Babylon oder Ninive leben heute in der arabischen und persischen Küche weiter. In der zentralasiatischen und nordindischen Küche wird noch heute viel mit Safran gekocht.

Mesopotamische Rezepte und jene aus den Bergregionen des Himalaya fließen in der iranischen Küche zusammen. Die alte Tradition des Safranbaus wird noch heute im Iran gepflegt. Große Anbauflächen gibt es in der Gegend von Baku, Hamadan und Ghay. Die besten Felder liegen in der gebirgigen Region im Norden nahe der afghanischen Grenze. Die iranische Produktion hat die bisher grösste, die spanische, inzwischen überrundet. Meine früheren kulinarischen Erlebnisse in Teheran und Meshed habe ich in einem Tagebuch festgehalten und für dieses Buch »wiederbelebt«.

Die arabische Safranküche hat sich auch in den islamischen Ländern Nordafrikas ausgebreitet. Der Safran für Speisen wie die Ramadansuppe Harira und das marokkanische Mandelhuhn stammt meist aus den marokkanischen Anbaugebieten an der Südflanke des hohen Atlas. Kleine Safrankulturen gibt es in Algerien. In diesen Ländern findet der Safran in den Bergregionen, was er sich wünscht: kalte Nächte, Frost, Schnee und Wärme.

Mitten im Meer liegt eine Oase des antiken Safranbaus, die Insel Kreta. Dort baute man, so berichten Quellen aus antiker Zeit, den besten Safran an. Die wählerische Kundschaft in Ägypten bestellte nur den kretischen Safran. Fresken aus minoischer Zeit zeigen, dass die Pflanze dort vor mindestens dreieinhalb Jahrtausenden angebaut wurde. Kreta hat sicher damals schon das griechische Festland mit dem kostbaren Gewürz versorgt. Auch dort wird noch heute Safran angebaut. Griechenland erzeugt zur Zeit sechs bis zehn Tonnen Safran. Westlich von Thessaloniki produziert eine Kooperative einen biologisch angebauten Safran, der in der Schweiz, in Deutschland und Österreich in Naturkostläden vertrieben wird. Etwa zwanzig griechische Familien leben von diesem biologischen Anbau. Von dort stammt das Rezept des Safrankaffees, Seite 111. Der leckere Nudelreis,



Safranküche in Pakistan (oben) und Gewürzmarkt in Nepal (unten).

## HEILEN MIT SAFRAN

Safran hat eine lange Geschichte als Heilmittel. Schon in ägyptischen Papyrusrollen wird er erwähnt. Im medizinischen Papyrus Ebers wird 1600 vor Christus Safran in 30 Rezepturen als Heilmittel für Augenkrankheiten, Gicht, Anämie, Lebererkrankungen empfohlen. Auch in der »Ilias« von Homer wird die Pflanze gelobt. Hippokrates, der grosse griechische Arzt (460 bis 377 vor Christus), empfahl Safran als Frauenheilmittel. In den spätmittelalterlichen Rezepturen und Lebenselixieren war er unentbehrlich. Im 17. Jahrhundert galt er mit Lilie und Rose als wichtigstes Heilmittel. Es gab kaum ein Gebrechen, das man nicht mit Safran zu heilen versuchte. Über eine lange Zeit hinweg galt er als Allheilmittel. Wollte ich alle Gebrechen, die mit Safran geheilt werden sollten, und alle auffindbaren Rezepturen hier aufzuführen, bliebe kein Platz mehr für unsere Kochrezepte.

Begnügen wir uns mit einer Zusammenfassung, damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie Safranspeisen unseren Körper gesund erhalten können und welche Kraft in dem roten Pulver, dem Pflanzengold, steckt.

In allen Zeiten sah man im Safran eine Pflanze, die den Körper verjüngt und die Organe revitalisiert. Er galt als lebensverlängerndes Mittel. Aus diesem Grund war er ein unverzichtbarer Bestandteil der mittelalterlichen Lebenselixiere. In unserer Zeit ist davon nur noch der Schwedenbitter bekannt. Die Rezepte einiger Lebenselixiere finden Sie in diesem Buch.

Dann schätzte man den Safran als grosses Frauenheilmittel. Er stimuliert die Gebärmuttertätigkeit und hilft bei schmerzhafter und zu schwacher Menstruation. Über viele Jahrhunderte gebrauchten die Hebammen Safran, um die Wehen anzuregen, die Geburt zu beschleunigen und Schmerzen zu lindern. Auch als Mittel zur Empfängnisverhütung wurde er benutzt. Doch Vorsicht: Safran kann bei Schwangeren unerwünschte Wehen hervorrufen oder eine Fehlgeburt einleiten. Er wurde früher auch als Abtreibungsmittel verwendet.

Safran wirkt krampfstillend und wurde deshalb bei Krämpfen und Asthma verwendet. Auch Wunden wurden damit behandelt. Bei Rheuma wurden Einreibungen damit empfohlen. Safran galt als »Opium der Kinder« und wurde bei Koliken und Krämpfen beim Zahnen eingesetzt. Safran fördert die Verdauung von Eiweiss und hat eine cholesterinsenkende Wirkung. Durch seine aufbauende Leberwirksamkeit fördert er den gesamten Stoffwechsel. Auch eine Wirkung gegen Arteriosklerose wurde dem Safran nachgewiesen. Die moderne Medizin hat ihm folgende Eigenschaften bescheinigt: Er wirkt antibakteriell, auswurfördernd, antiviral, verdauungsfördernd, leberstärkend, das Herz stimulierend und menstruationsregulierend. Safran



Safran wird in alten Kräuterbüchern als großes Heilmittel gelobt.

kann als Antikrebsmittel angesehen werden. Man konnte ihm eine Antitumoraktivität nachweisen.

Safran wird in der europäischen Heilkunde meist in Form von Tee, in Wein oder in Milch eingelegt verschrieben. Auch als Bestandteil von Lebenselixieren war er beliebt. Eine Safransalbe empfahl man bei Eiterungen, Entzündungen und Gelenkschmerzen. Auch die Homöopathie hat Safran in ihren Arzneimittelschatz aufgenommen.

Sehr wichtig ist es, bei Safran die vorgeschriebene Dosierung einzuhalten. Bis zu einer Menge von 1,5 Gramm pro Tag sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Bei höherer Dosierung können Übelkeit, Erbrechen, Blutungen, Kollaps auftreten. Die tödliche Dosis soll bei 10 bis 20 Gramm liegen, je nach Qualität. Da Safran fast nichts wiegt, sind dies so

ungewöhnlich grosse Mengen, dass es versehentlich nicht zu einer Vergiftung kommen kann. Auch der intensive, leicht bittere Geschmack verhindert eine Überdosierung.

Nachdem Safran jahrtausendlang den Menschen als wertvolles Heilmittel gedient hatte, verblasste sein Stern. Er geriet in Vergessenheit. Über das teuerste Gewürz der Welt weiss heute niemand mehr recht Bescheid. Könnte es sein, dass wir ihn gerade wieder entdecken – als kulinarische Köstlichkeit und als Mittel zur Wellness für Körper und Seele?

### **Safran in der ayurvedischen Heilkunst**

Ayurveda oder »das Wissen vom Leben« ist das älteste medizinische System, das wir kennen. Diese traditionelle indische Gesundheitslehre lässt sich bis 1500 vor Christus zurückverfolgen. Ayurveda erobert in unserer Zeit den westlichen Kulturkreis, denn er kann gerade bei den zivilisationsbedingt bedingten Krankheiten wie Stress, Nervosität, Rheuma und Immunschwäche Hilfe leisten. Das Erstaunliche am Ayurveda ist, dass seine Empfehlungen zeitlos sind und bis heute nicht an Bedeutung verloren haben.

Gesund sein heisst im ayurvedischen Sinn, dass Körper, Geist und Seele in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. In jedem Menschen herrschen drei Grundprinzipien, Doshas genannt: Pitta, Kapha und Vata. Oberstes Ziel der Ayurvedatherapie ist, die Balance der drei Doshas herzustellen, da dies die Grundlage für körperliche und seeli-



sche Harmonie ist. Auch das Pflanzenreich ist eingeteilt in Pflanzen, die jeweils eines der drei Doshas in ihrer Wirkung besonders beeinflussen. Einige Pflanzen haben in sich selbst eine ausgeglichene Doshawirkung und können so auf den Körper wie auf die Seele harmonisierend und gesundheitsfördernd wirken.

Ein solches Mittel, sagt die ayurvedische Heilkunst, ist der Safran, Kesara oder Nagakeshara genannt. Er wird hochgelobt als eine Medizin, die alle Gewebe im Körper verjüngen kann und geistige Ruhe fördert. Ausserdem wird er als Heilmittel verordnet bei Anämie, Lebererkrankungen, Neuralgien, Muskelrheuma, Depressionen, nervöser Unruhe, Asthma, chronischem Durchfall und Frauenkrankheiten. Er gilt als sehr gutes Mittel gegen depressive Stimmungslagen und Melancholie, als Revitalisierungsmittel für das Gehirn und bei Gedächtnisschwäche. In Indien ist der Safran eine heilige Pflanze. Er spielt in den hinduistischen Riten zur feinstofflichen Reinigung und Segnung eine wichtige Rolle.

Es wird empfohlen, Safran in warmer Milch und in Speisen einzunehmen und sich mit seinem Duft in Form von Parfüm, Massageöl, Cremen, Räucherwaren usw. zu umgeben. In diesem Kochbuch finden Sie auch Ayurvedarezepte für die Safranküche.

### **Safran in der traditionellen chinesischen Heilkunde**

Die traditionelle chinesische Medizin schöpft aus einem jahrtausendealten Erfahrungsschatz. Die Behandlung einer Krankheit schliesst Ernährung und Gesundheitspflege mit ein. Grundlage ist eine Regulierung der fließenden Lebensenergie, deren Stau und Unregelmässigkeit Krankheiten erzeugt.

Safran wird unter den beiden Namen Zang Hung Hua und Fan Hung Hua aufgeführt, was »tibetische rote Blume« und »ausländische rote Blume« bedeutet. Diese Namen weisen darauf hin, dass Safran über Tibet ins Reich der Mitte eingeführt wurde. Dies soll vor etwa 2000 Jahren zur Zeit der Han-Dynastie geschehen sein.

In China wird Safran nicht als Gewürz zum Kochen verwendet, sondern ist nur als Medizin bekannt. Lediglich der Reis-



schnaps Sake wird mit Safran aromatisiert. Auch chinesischen Fruchtlikören verleiht Safran sein Aroma. Rezepte dazu finden Sie in diesem Buch.

Safran wird in der traditionellen chinesischen Heilkunde verordnet bei stagnierender Lebensenergie und zur Stärkung von Herz und Leber. Er regt den Fluss der Lebensenergie an und reguliert Disharmonien. Weiter gilt er als gutes Mittel bei Durchblutungsstörungen, gegen Blutgerinnsel und zur Anregung der Menstruation. Er wird empfohlen bei Angstzuständen, Beklemmungsgefühlen und Depressionen. Die chinesische Medizin verordnet Safran als Tee, 1 bis 2 Fäden pro Tasse heisses Wasser. Nach der Einnahme dieses Heiltees sollen fette oder salzige Speisen gemieden werden, damit der Tee seine volle Wirkung entfalten kann. Rezepte für Safrantees finden Sie auf den Seiten 109 und 111.

## Angenehme Gefühle

Etwas Geheimnisvolles ist mit dem Safran verbunden. Ein Gewürz, das mit Gold aufgewogen wird, kann sicher noch mehr als Speisen verfeinern. Etwas, das die Menschen dazu gebracht hat, unglaublich viel dafür zu bezahlen; etwas, das ganze Städte reich gemacht hat ...

Ich werde es Ihnen verraten: Das Geheimnis des Safrans liegt in seiner psychoaktiven Wirkung. Er wirkt euphorisierend

und erzeugt sehr angenehme Gefühle. »Fröhlich mache, so heisst es, und tröstlich wirke der Safran«, berichtet eine medizinische Spruchsammlung, die um 1066 zusammengestellt wurde. Abhängig von Dosierung und Qualität kann der Safran eine ganze Bandbreite menschlichen Vergnügens erzeugen: beseelende Heiterkeit, wohlige Ausgeglichenheit, gute Laune, lebhaftes Ausgelassenheit, verwegene Albernheit, ungezwungenes Lachen. All dies lässt die Unannehmlichkeiten des Lebens vergessen. Deshalb nannte man Safran zu früheren Zeiten ein »freundliches Himmels Geschenk«. Safran wirkt auf unser Zentralnervensystem gleichzeitig anregend und beruhigend, richtig dosiert also wunderbar harmonisierend. »Safran erfreut das Herz und verjüngt das Gehirn«, heisst es in einem medizinischen Lehrbuch des 14. Jahrhunderts. Er kann also auch beruhigend wirken, innere Ruhe unterstützen und den Schlaf fördern. Bis hinein in unsere Träume begleitet er uns. Diese sollen dann angenehm und sogar sinnlich sein. Die betäubende, beruhigende und schmerzstillende Wirkung in höheren Dosen haben die früheren Ärzte genutzt, um extreme Schmerzen und starke Angstgefühle bei Schwerstkranken, Verwundeten und Sterbenden zu lindern. Safran wurde hier wie Opium eingesetzt. Zu hoch dosiert, erzeugt er den berühmten »Safranrausch«, wobei der unbändige Lachreiz in einen Lachanfall gipfelt. »Safran kann den Menschen lachender Gestalt umbringen«, schrieb schon der griechische Arzt Dioskurides 512 vor Christus.



Safran (oben) und Paradieskörner (rechts) galten in vielen Kulturen als Aphrodisiakum.

Den heiteren Delirien folgen Nebenwirkungen wie Lähmungen und Herzstillstand. 5 Gramm können schon einen Kollaps erzeugen.

Nun ahnen Sie es, dies ist kein gewöhnliches Kochbuch. Wir kochen mit einer der ungewöhnlichsten Substanzen aus dem Pflanzenreich. Doch keine Angst, beim Kochen mit Safran bewegen wir uns noch im harmlosen erheiternden und vom medizinischen Standpunkt aus gesehen sogar im gesundheitsfördernden Bereich.

Ich möchte Sie mit diesem Buch nicht nur zum Lachen und Genießen köstlicher Safranspeisen anleiten, sondern Sie mit diesem wundervollen Gewürz auch zur Leichtigkeit und einem heiteren Gemüt verführen.

Dies ist, wie Sie mir sicher zustimmen werden, die beste Voraussetzung, um ein gutes Leben zu führen.



## **Erotik, die man essen kann**

Denken Sie nicht, dass das, was ich Ihnen im letzten Kapitel über Safran berichtet habe an Ungeheuerlichkeiten und Erstaunenswertem schon alles ist. Nun kommt etwas ganz Köstliches! Ein Geheimnis des Safrans, das man schon vor langer Zeit lüftete und zu dessen erneuter Bestätigung ich Sie mit Folgendem ermuntern möchte.

Safran untersteht, wie man im antiken Griechenland wusste, der Göttin Aphrodite. Sie war es, die dieser Blume die köstliche Fähigkeit verlieh, Gaumenschmaus und Liebeslust miteinander zu verbinden und in Lebensfreude und Fröhlichkeit

zu betten. Gerne wollte man damals den Göttern nacheifern. Zeus bereitete Hera mit Safran und anderen Blumen ein duftendes Bett, um sie zu verführen, und er soll Europa in Gestalt eines Stieres mit krokusduftendem Atem behaucht haben, so dass sie gar nicht anders konnte, als sich von ihm entführen zu lassen. Und Crocus hiess der schöne Jüngling der griechischen Sage, der sein zärtliches Liebesspiel mit der Nymphe Smilax in den Wäldern Griechenlands trieb. Die mythologischen Wiesen der griechischen Sagen sind dicht mit Safrankrokus bewachsen, damit Göttern wie Menschen nie die Lust am Liebesspiel vergehe ...

Auch im antiken Rom wusste man von dieser Kraft des Safrans. Dort bestreute man das Brautbett Jungvermählter mit Safran. Römische wie griechische Ärzte beschrieben und empfahlen die liebesfördernde Wirkung des roten Pulvers. Kaiser Marc Aurel badete in Safranwasser, um seine Manneskraft zu stärken. Die moderne Wissenschaft würde übrigens an dieser Stelle anführen, dass Safran ein Aphrodisiakum ist und dass man mit seinem Inhaltsstoff Crocin Algen schlagartig begattungsreif machen kann. Da dies nicht so schön sinnlich klingt, kehren wir lieber gleich zurück in die Antike und lassen uns in deren blumenreicher Sprache mehr über die sinnenbetörende Eigenschaft des Safran berichten.

Das kostbarste Liebesparfüm im alten Griechenland war Crocinum, eine Duftcreme aus Safran. Um Schönheit und Erotik miteinander zu verbinden, verwendeten im minoischen Reich auf Kreta schon 1500 vor unserer Zeitrechnung die Damen mit Safran gefärbte und parfümierte Lippenstifte. Das Make-up von Kleopatra, die sich mit dem in Safranwasser gebadeten Kaiser Marc Aurel traf, bestand aus Safranpulver und Sandelholz. Schon allein der Duft des Safrans kann uns sinnlich stimmen. Davon erzählt übrigens auch in unser Zeit Anaïs Nin in ihrer erotischen Geschichte »Safran«.

Bis weit in unsere Zeit hinein galt Safran als liebessteigerndes Mittel – ein Geheimnis, das dann zumindest in unserem Kulturkreis vergessen ging. Oder können Sie sich erinnern, dass Ihnen schon einmal jemand eine Safranspeise mit einem aufmunternden, sinnlichen Lächeln serviert hat? Mit den folgenden Safranrezepten könnte dies vielleicht wieder möglich werden.

## KOCHEN MIT SAFRAN

### Bitte nicht überspringen!

#### *Dosierung*

»Gute Köche und Köchinnen, die mit Safran richtig kochen können, verdienen einen Orden«, hiess es noch vor gut hundert Jahren. Diese guten Köche und Köchinnen kannten das Geheimnis höchster Kochkunst: die Dosierung. Weniger ist dabei mehr. Kleinste Mengen Safran haben eine unglaubliche Kraft. Dieses gelbe Pflanzenpulver kann noch in einer Verdünnung von 1 : 200 000 Wasser färben. Safran ist das ergiebteste Gewürz in unserer Küche und hat die höchste Wasserlöslichkeit. Zu viel Safran in die Speise getan, macht sie bitter und ungeniessbar. Sie schmeckt nach Medizin. Die richtige Prise jedoch zaubert aus dem Gericht eine unvergessliche Köstlichkeit, ein Gedicht und einen Augenschmaus. Safran verleiht dem Essen Würze und Farbe zugleich.

Die Mengenangabe für Safran ist in diesem Buch meist eine Messerspitze, das heisst: die äusserste Spitze des Messers ist mit einer dünnen Schicht Safranpulver bedeckt. Dies ist natürlich ein variabler Begriff. Ich muss es nun Ihrer Experimentierfreude überlassen. Wenn Sie noch nie Safran gekostet haben und Ihnen sein Geschmack nicht geläufig ist, sollten Sie das Gewürz ganz vorsichtig dosieren und bei den ersten Gerichten nur eine »halbe Messerspitze« verwenden. Die Meinungen über den Safrangeschmack gehen weit auseinander. Wer ihn nicht gewohnt ist, empfindet ihn vielleicht als zu streng. Tasten Sie sich an ihn heran. Es lohnt sich. Kochen Sie einige Gerichte aus diesem Buch und finden Sie Ihre persönliche »Masseinheit Messerspitze« heraus. Doch eines sollten Sie unbedingt beachten: Hüten Sie sich vor Überdosierung. Safran wirkt stark durchblutungsfördernd auf den Uterus und sollte deshalb nicht von Schwangeren verwendet werden. Er kann vorzeitige Wehen und eine Fehlgeburt auslösen. Allgemein wirkt Safran in hohen Dosen narкотisch und sogar tödlich.

#### *Aroma*

Safran muss, bevor er einer Speise zugefügt wird, vorbereitet werden. Sein volles Duftbouquet entfaltet er in etwas Wärme. Legen Sie die Safranfäden für ein Gericht in einen Mörser oder auf eine Untertasse. Dann werden sie im

Backofen bei etwa 40 bis 50 Grad einige Minuten erwärmt und anschliessend in einem kleinen Mörser pulverisiert. Das Pulver gibt so seinen Geschmack und seine Farbe leichter an die Speise ab, als wenn die Safranfäden ganz belassen und nicht erwärmt werden.



Die Safranfäden werden erwärmt, im Mörser pulverisiert ...

### *Löslichkeit*

Damit die Speise gleichmässig aromatisiert ist, raten die meisten Rezepte dazu, den Safran in etwas warmer Milch, heissem Wasser oder Brühe, Rahm, geschmolzener Butter, Weisswein oder Alkohol aufzulösen und erst dann der Speise zuzufügen. In orientalischen Rezepten zermörsert man für diesen Zweck Safran mit der gleichen Menge Zucker. Es heisst, dies liesse den Safran »im Gericht leuchten«.

Sie brauchen also für Ihre Safranspeisen einen Mörser. Verwenden Sie einen kleinen Mörser. In einem grossen bleibt zu viel des kostbaren Safrans hängen. Der Mörser sollte aus Porzellan, Steingut oder Glas sein. Diese kleinen Mörser, auch Reibeschalen genannt, erhalten Sie in Apotheken, Hobbykosmetikläden oder auf dem Flohmarkt. Metallmörser können den Geschmack des Safrans verändern und sollten deshalb nicht verwendet werden.



**... anschliessend in etwas Flüssigkeit aufgelöst und erst dann der Speise zugefügt.**

### *Zusammenspiel der Zutaten*

Safran ist kapriziös wie eine Diva. Nur in Gegenwart von ihm sympathischen Zutaten schenkt er sein volles Aroma. Manches spornt ihn an, anderes lässt ihn kalt. Seine erheiternde und harmonisierende Fähigkeit zeigt er am liebsten in Milchgetränken. Zu einem blumig lieblichen Geschmack lässt er sich besonders gern in Gesellschaft von Rosenwasser hinreissen. Berauschend und zum Lachen verführend kann er versunken in Likören sein. Mild und weich schmeckt er mit Kardamom. Mit viel Zitrone gibt er weniger Farbe, ohne jedoch sein Aroma zu verringern, denn sein Farbstoff reagiert sensibel auf pH-Wert-Schwankungen. In der Gegenwart von

Essig wird seine Farbe markant, aber das Aroma schwächer. Weisswein lässt ihn dahinschmelzen und macht sein Aroma interessant und weich. Mit Rotwein, besonders wenn dieser viel Tannin enthält, will er sich nicht gerne verbinden. Man muss mit Hitze nachhelfen und den Rotwein erwärmen.

Und flüchtig ist das Aroma des Safrans auch. Wenn er zu lange in einem Gericht gekocht wird, zieht er es vor, sich aus dem Kochtopf in die Luft zu erheben. Fügen sie Safran einer Speise deshalb so spät wie möglich zu.

### *Einkauf*

Lassen Sie sich nicht dazu hinreissen, Safranpulver zu kaufen! Wie Kaffeebohnen verliert der Safran als Pulver sehr viel schneller sein Aroma als die ganzen Fäden. Studieren Sie das Kapitel »Vorsicht Fälschung« in diesem Buch, bevor Sie Safran einkaufen. Safrankauf ist Vertrauenssache.

### *Aufbewahrung*

Safran ist fotosensibel, das heisst lichtempfindlich. Bewahren Sie ihn daher in dunklen Gefässen auf. Safran hasst Feuchtigkeit. Geringste Mengen verderben ihn – er beginnt zu fermentieren. Bewahren Sie ihn am besten in einem dunklen und gut verschraubbaren Glas auf. Doch Vorsicht, Gummiringe und Plastikbeschichtung der Deckel können das Aroma des Safrans beeinträchtigen. Er schmeckt dann leicht nach Gummi. Lagern Sie Safran nicht in Plastikgefässen oder Plastiktüten. Er nimmt deren Aroma an.

Es lohnt sich nicht, grosse Mengen Safran einzukaufen. Schon nach einem Jahr lassen Aroma und Färbekraft nach.

Die Gerichte in diesem Buch sind für 4 Personen gedacht. Eine Ausnahme bilden die Getränke. Sie sind meist für ein Glas, höchstens zwei Glas berechnet. Bei den Milchgerichten und -getränken können Sie im Fall einer Milchallergie oder einer Diät die Milch durch Sojamilch ersetzen. Die Milchrezepte sind alle auch mit Sojamilch erprobt.

Statt weissem Mehl kann auch Vollkornmehl für die Gerichte verwendet werden. Zucker kann leicht durch Honig ersetzt werden, ausser bei der Süssspeise »Händedruck«, Seite 85.

So und nun geht es los  
mit kochen, essen, geniessen ...



## SINGAPUR- HÜHNERSUPPE



Marokkanische Ramadansuppe

1 Fenchelknolle mit Grün | 1 Karotte |  
1 Frühlingszwiebel mit Grün | 2 EL Oli-  
venöl | 1 EL Butter | 1 getrocknete Chi-  
lischote | 1 l Hühnerbouillon | 1 Hüh-  
nerfilet von ca. 150 g | 1 Prise gehackter  
frischer oder getrockneter Thymian | ¼  
Tasse gekochter Langkornreis | ¼ Tasse  
gekochter Wildreis | 1 Msp. Safran, knapp  
bemessen, erwärmt und gemörsert | 1 EL  
frischer Zitronensaft | frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer | Salz

Waschen Sie die Fenchelknolle, entfernen Sie das Grün, hacken Sie es fein und legen Sie es beiseite. Halbieren Sie die Knolle und schneiden Sie sie nun quer in ganz feine Scheiben.

Die Karotte waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden.

Schneiden Sie die Frühlingszwiebel samt Lauch in dünne Scheiben.

Erhitzen Sie Olivenöl und Butter in einem Topf, geben Sie das Gemüse und die ganze Chilischote dazu und dünsten Sie alles unter Rühren an.

Mit der vorbereiteten Hühnerbouillon auf-giessen, aufkochen und sanft köcheln las-sen.

Derweil das Hühnerfilet in dünne Streifen schneiden, in die Suppe streuen und gar ziehen lassen.

Geben Sie den Reis in die Suppe und er-hitzen Sie ihn darin.

Kurz bevor die Suppe fertig ist, den Safran zugeben.

Die Suppe mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und 1 Esslöffel Zitronensaft ab-schmecken.

Bestreuen Sie die Suppe mit dem Fenchel-grün und servieren Sie sie heiss.



Bouillabaisse

## BOUILLABAISSE

*Provenzalische Fischsuppe*

**800 ml Fischfond, fertig gekauft | 100 ml Gemüsebouillon**  
**| 100 ml Noilly Prat (trockener Wermut) | 1 Thymianzweig**  
**| 1 Petersilienzweig | 1 Prise Safranfäden**

**Einlage: 600 g Filets von Mittelmeerfischen (eventuell auch etwas Hummerfleisch, Riesengarnelen oder edle Süßwasserfische) | 8 Scheiben Baguettebrot, geröstet**

**Rouille (rote Sauce): 2 kleine rote Pfefferschoten (Peperoncini) | 1 Knoblauchzehe | 1 grosses Eigelb | 1 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | 200 ml Olivenöl | Salz**

**Aïoli (Rezept auf Seite 77)**

Zuerst die Saucen zubereiten. Eine Aïoli bereiten Sie nach dem Rezept auf Seite 77 zu.

Für die Rouille schlitten Sie die Pfefferschoten längs auf und entfernen die Kerne. Die Knoblauchzehen schälen Sie.

Die Pfefferschoten zusammen mit den Knoblauchzehen und etwas Salz im Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Mit einem Rührbesen die Paste mit dem Eigelb vermischen. Danach das Olivenöl zuerst tropfenweise, dann in dünnem

Strahl einrühren, bis die Sauce die Konsistenz einer Mayonnaise hat.

Die Bouillabaisse können Sie schnell und ohne viel Aufwand zubereiten. Verrühren Sie in einem grossen Topf den Fischfond, den es in gut sortierten Lebensmittelgeschäften in Gläsern fertig zubereitet gibt, mit der Gemüsebouillon und dem trockenen Wermut.

Fügen Sie Thymian und Petersilie zu und streuen Sie die Safranfäden hinein. Kochen Sie den Fond kurz auf und reduzieren Sie die Hitze, bis er nur noch leicht köchelt.

Legen Sie nun die Fischstücke hinein und lassen Sie sie in der siedenden Brühe gar ziehen. Hummerfleisch oder Riesengarnelen, falls verwendet, zuletzt hinzufügen.

Nach etwa 5–8 Minuten, wenn alles gar ist, heben Sie die Fischstücke mit einer Schaumkelle heraus, verteilen sie auf vorgewärmte Suppenteller und übergiessen sie mit der Brühe. Bestreichen Sie die gerösteten Brotscheiben mit Rouille und Aïoli und reichen Sie diese zu der Suppe.

PS Sie können die beiden Saucen bereits einen Tag vorher zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



# INDISCHE FLEISCHBÄLLCHEN

*Koftas*

**400 g mageres Hackfleisch vom Rind oder Lamm | 1 Ei, verquirlt | 1 EL fein gewürfelte Zwiebel | 1 EL fein gewürfelte Schalotte | 1 EL fein geschnittene Petersilie | 1 Prise Zimt | 2 Prisen Cayennepfeffer | 1 EL frische geriebene Ingwerwurzel | 3 Gewürznelken | 5 Kardamomkapseln, ausgelöste Samen | ½ TL Kreuzkümmel (Cumin) | 2 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | 5 EL Mehl | 14–16 geschälte Mandeln | 2 EL Mehl | Öl oder Frittierfett zum Frittieren**

**Sauce: 3 EL Butterschmalz oder Ghee | 3 Prisen Gelbwurzpulver (Kurkuma) | 1 Prise Cayennepfeffer | 2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel | ½ Zwiebel | 1 EL Mehl | 3 EL passierte Tomaten | 1 Tasse Gemüsebouillon | 1 Tasse Joghurt nature | Salz**

Verkneten Sie das Hackfleisch mit dem verquirlten Ei, mit den Zwiebel- und Schalottenwürfeln, Petersilie, Zimt und Cayennepfeffer.

Schälen Sie die Ingwerwurzel und reiben Sie diese zur Hackfleischmasse.

Zerreiben Sie Nelken, Kardamomsamen und Kreuzkümmel in einem Mörser zu Pulver.

Den Safran mit 1 Esslöffel heissem Wasser verrühren, etwas ruhen lassen und dann zusammen mit den pulverisierten Gewürzen unter die Hackfleischmasse mischen.

2–3 Esslöffel Mehl darüber streuen und einarbeiten. Die Masse mit Salz abschmecken.

Formen Sie nun aus der Masse 14–16 Kugeln und stecken Sie in deren Mitte je eine geschälte Mandel.

Verrühren Sie 2 Esslöffel Mehl mit etwas kaltem Wasser zu einem Brei. Damit bestreichen Sie die Fleischbällchen gleichmässig mit einem Küchenpinsel.

Erhitzen Sie Öl oder Frittierfett in einem Topf oder einer Friteuse und frittieren Sie darin die Bällchen in etwa 3–4 Minuten goldbraun. Legen Sie die Bällchen auf Küchenkrepp zum Abtropfen.

Für die Sauce erhitzen Sie Butterschmalz oder Ghee in einer Pfanne und rühren Sie Gelbwurzpulver, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel ein.



Geben Sie die ganz fein gewürfelte Zwiebel dazu und dünsten Sie diese glasig.

Stäuben Sie das Mehl darüber und schwitzen Sie es 1–2 Minuten an.

Rühren Sie dann die passierten Tomaten und die Gemüsebouillon ein. Lassen Sie die Sauce etwa 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Danach rühren Sie den Joghurt ein.

Setzen Sie die Fleischbällchen in die Sauce und lassen Sie sie darin auf kleinster Flamme etwa 10 Minuten ziehen. Achten Sie darauf, dass sie nicht am Boden der Pfanne ansetzen.

Die Koftas samt der Sauce werden auf einem Bett von weissem Reis serviert und nach Belieben mit Tomatenscheiben und Paprikaringen garniert.

PS Dieses indische Gericht ist etwas zeitaufwendig, belohnt aber die Mühe mit seinem köstlichen Geschmack.

PPS Ghee, das traditionelle Fett zum Braten in der indischen Küche, ist durch einen natürlichen Prozess konservierte Butter. Ghee nimmt den unvergleichlichen Duft der indischen Gewürze besonders gut an.

Um Ghee selbst herzustellen, erhitzen Sie Butter in einem hohen Topf und bringen Sie diese, ohne zu rühren, über milder Hitze zum Schäumen. Schöpfen Sie den Schaum so lange ab, bis die Butter nicht mehr schäumt. Lassen Sie die Butter im Topf abkühlen, bis alle Sedimente zu Boden gesunken sind. Seihen Sie die noch flüssige Butter durch ein Tuch in einen geeigneten Behälter, etwa ein Schraubglas, ab. Bewahren Sie das Ghee im Kühlschrank auf. Es hält sich ungefähr 3 Monate.



Lammcouscous aus Marokko

# LAMMCOUSCOUS AUS MAROKKO

*Couscous bi lahim wa khudra*

**500 g mittelfeiner Instant-Couscousgriess | 750 g mageres Lammfleisch | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 3 EL Olivenöl | 1 getrocknete Chilischote | 2 Prisen gemahlener Zimt | 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 2 Prisen Cayennepfeffer oder ½ TL Harissa (scharfe Würzpaste) | 4 Tomaten | 5 Karotten | 2 Zucchini | 2 Auberginen | 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht etwa 250 g) | 2 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | 1 Bund glatte Petersilie, fein geschnitten | 2–3 Stiele Koriandergrün, fein geschnitten | 3 EL Butter | Salz**

Geben Sie den Couscousgriess in eine grosse Schüssel und bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser. Schütten Sie ihn sofort darauf in ein feines Sieb und lassen Sie ihn abtropfen. Dann geben Sie ihn zurück in die Schüssel und lassen Sie ihn 15 Minuten ausquellen. Dabei muss er gelegentlich mit einer Gabel aufgelockert werden. Danach zwischen den Handflächen zerreiben, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Das Fleisch in etwa 5 cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen würfeln.

Das Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen und darin die Fleischwürfel kurz anbräunen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel einrühren und die getrocknete Chilischote sowie Zimt, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer oder Harissa zufügen. Salzen und 1½ Liter Wasser zugießen. Aufkochen und 30 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, schälen und würfeln. Die Karotten in grosse Stücke schneiden, die Zucchini längs vierteln, die Auberginen längs halbieren und die Hälften vierteln. Die Kichererbsen aus der Dose schütten und abtropfen lassen.

Das Gemüse samt den Kichererbsen in den Topf zum Fleisch geben. Den Safran einrühren, die Petersilie



und das Koriandergrün unterheben. Zugedeckt noch etwa 30 Minuten kochen lassen.

Nun ein Sieb oder einen Dämpfeinsatz mit einem Musselintuch auslegen und über das Gemüse-Fleisch-Gemisch in den Topf hängen. Den ausgequollenen Couscousgriess hineinschütten und über dem aufsteigenden Dampf etwa 30 Minuten garen, dabei mehrmals mit einer Gabel auflockern.

Den Couscous mit der Butter vermischen und auf eine vorgewärmte Servierplatte häufen. In die Mitte eine Mulde drücken und das aus der Brühe gehobene Fleisch und Gemüse hineinlegen.

Die Brühe in kleinen Schalen getrennt dazu reichen, so dass jeder Gast sich nach Belieben bedienen kann.

PS Für die darauf folgende Siesta empfiehlt sich als Getränk gesüsster Tee aus arabischer Minze oder aus der traditionellen Mischung von grünem Tee und arabischer Minze, die es fertig zu kaufen gibt.



Lela Khadijas Mandelhuhn



Würden Sie Lela Khadija nach einem Kochbuch oder nach niedergeschriebenen Rezepten ihrer köstlichen Speisen fragen, Sie bekämen keine Antwort. Lela kann wie viele Frauen ihrer Generation weder lesen noch schreiben. Sie wurde 1940 geboren und lebt mit ihrer Familie in Fès, der ältesten der marokkanischen Königsstädte. Die Kochrezepte werden seit Generationen mündlich überliefert und Sie lesen hier die erste niedergeschriebene Version von Lelas Mandelhuhn. Dieses ist in Marokko ein wichtiger Bestandteil des Hochzeitemenüs. Es wird im Anschluss an die Vorspeisen serviert, gefolgt von verschiedenen Lammgerichten. Nach dem Obst wird dann verschiedenes süßes Gebäck aufgetragen und der süße Minztee, das Nationalgetränk Marokkos, geht nie aus.



## LELA KHADIJAS MANDELHUHN

*Djej blouz*

**1 Huhn, bratfertig | 5 mittelgrosse Zwiebeln | 1 Stück frischer Ingwer, ca. 3 cm lang | 3–4 EL Olivenöl | ¼ l Wasser | 2 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | 75 g geschälte Mandeln | Salz**

Das Huhn waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, innen und aussen leicht salzen.

Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden Sie sie in sehr dünne Ringe. Den Ingwer schälen und ganz fein hacken.

Erhitzen Sie das Öl in einer Kasserolle oder einem grossen Topf, geben Sie die Zwiebelringe und den gehackten Ingwer hinein und dünsten Sie bei nicht zu starker Hitze die Zwiebelringe glasig. Dies wird etwa 15 Minuten dauern.

Fügen Sie ¼ Liter Wasser und die Hälfte des Safrans zu.

Zum Kochen bringen, das Huhn hineinlegen und dieses unter gelegentlichem Wenden etwa 45 Minuten zugedeckt auf klei-

ner Flamme garen. Schöpfen Sie einige Male etwas Brühe über das Huhn.

In der Zwischenzeit können Sie die Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten.

Nehmen Sie das Huhn aus dem Zwiebelsud und halten Sie es warm.

Kochen Sie den Zwiebelsud im offenen Topf unter gelegentlichem Rühren so lange, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert und eine sämige Sauce entstanden ist.

Die Mandeln zufügen und den restlichen Safran einrühren.

Halbieren oder vierteln Sie das Huhn, legen Sie es in die Sauce und lassen Sie es zugedeckt wieder heiss werden. Sie können das Huhn auch ganz lassen und es erst zum Servieren teilen.

Richten Sie die Hühnerstücke oder das ganze Huhn auf einem grossen Servierteller oder auf einer Platte an und überziehen Sie es mit der Sauce.

PS In Marokko steht diese Platte mit dem Huhn in der Mitte des Tisches. Man tunkt mit frischem Fladenbrot in die Sauce, bricht Fleischstücke mit den Fingern ab und isst sie auf dem Brot.

Zuvor werden verschiedene Vorspeisen wie Tomaten- oder Gurkensalat, Oliven, Kapern, frisches Gemüse serviert.

## MADRAS-CHICKEN-CURRY

**600 g Hühnerfilet | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 kleine grüne Chilischote | 1 nussgrosses Stück frischer Ingwer | 2 EL Butterschmalz oder Ghee | 1 TL Madras-Currypulver | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 2 TL Paprikapulver | 3 Lorbeerblätter | 2 Tassen heisses Wasser | 1 EL Tomatenmark | 2 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | ½ Tasse Joghurt nature | Salz**

Schneiden Sie das Hühnerfilet in Würfel.

Schneiden Sie die Zwiebel in dünne Ringe und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Die Chilischote aufschlitzen, Stiel und Samen entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und fein reiben.

Erhitzen Sie das Butterschmalz oder Ghee in einer Kasserolle und dünsten Sie darin die Zwiebel und Knoblauchzehen hellbraun an. Currypulver, Kreuzkümmel, Paprika und Lorbeerblätter einrühren.

Die Fleischwürfel zufügen, kurz anbraten und leicht salzen. Giessen Sie 2 Tassen heisses Wasser zum Fleisch und rühren Sie den Ingwer, die Chilischotenstreifen und das Tomatenmark ein.

Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Fleisch fast gar ist.

Den Safran und den Joghurt einrühren und das Curry etwa 10–15 Minuten weiterköcheln lassen.

PS Dieses traditionelle indische Gericht wird mit Reis serviert. Dazu passen frische Paprika- und Tomatenscheiben, verschiedene Chutneys, indisches Fladenbrot.

Madras-Chicken-Curry braucht wenig Zeit für die Zubereitung, gelingt immer und erfreut jeden Gaumen.



Madras-Chicken-Curry



### Lob des Spargels

Wir besitzen Lanzen, deren Spitzen sich krümmen:  
sie sind geflochten und gewunden wie ein Seil.

Jedoch schön und ohne Knoten, ihr Kopf  
ragt über ihren Stengel hervor ...

Eine köstliche Sauce ergiesst sich über sie und umwogt sie.  
Öl bedeckt sie mit einem Schaumgewebe und  
bildet, in ihre Stengel einziehend, Zöpfe aus Gold  
und Silber.

Machmud Ibn-al-Husein

## SPARGEL AN SAFRANSAUCE

**1 kg weisser Spargel | 2 Zitronenscheiben | 1 TL  
Zucker | 1 TL Salz**

**Sauce: 20 g Butter | 25 g Mehl | 150 ml Spargel-  
sud | 100 ml Rahm | 50 ml Wein | 1/2 unbe-  
handelte Zitrone | 1 Msp. Safran, erwärmt und  
gemörsert | 1 Prise frisch gemahlener weisser  
Pfeffer | 1 Prise Salz**

Den Spargel waschen und sorgfältig von den Spit-  
zen abwärts schälen, dabei etwa 2 cm unterhalb  
der Spitze beginnen. Holzige Enden grosszügig ab-  
schneiden.

In den Drahteinsatz eines Spargelkochtopfes geben  
oder die Spargelstangen bündeln, mit Küchengarn  
zusammenbinden und in einem normalen Topf ko-  
chen.

Geben Sie zuerst die abgeschnittenen Spargelenden  
und -schalen, die Zitronenscheiben, Salz und Zu-  
cker in den Topf und füllen Sie mit Wasser auf. Etwa  
10 Minuten vorkochen, dann die Spargelbündel auf-  
recht mit den Spitzen nach oben in den Sud stel-  
len. Der Spargel soll ganz mit Wasser bedeckt sein.  
Je nach Stangenstärke in etwa 20–25 Minuten  
weich kochen, herausnehmen und auf einer vorge-  
wärmten Platte anrichten.

Während der Spargel gart, widmen Sie sich der  
Sauce: Schmelzen Sie die Butter in einem kleinen  
Topf. Schwitzen Sie darin das Mehl hell an.  
Dann rühren Sie mit einem Schneebesen den Spar-  
gelsud und den Rahm hinein. Unter ständigem  
Rühren aufkochen und auf kleiner Flamme etwa 10  
Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit dem Wein,  
der abgeriebenen Zitronenschale, einem Spritzer  
Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken, den  
Safran einrühren. Zu den Spargeln servieren.

PS Dazu passen neue Kartoffeln. Statt Spargel kön-  
nen Sie auch Hopfenspargel, die Sprossen der Hop-  
fenpflanze, verwenden. Sie haben einen noch aro-  
matischeren Geschmack.



Spargel an Safransauce

## SPARGELCREME

**250 g Schafmilchjoghurt | 500 g frischer Spargel | 2 EL Butter | 1 Schalotte, fein gewürfelt | 1 Schuss Weisswein | 1 EL Zitronensaft | 1 Prise gemahlener Piment | 1 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | 1 EL fein geschnittene glatte Petersilie | 1 EL fein geschnittener Estragon | 125 g Crème fraîche | Salz | Rosenpaprika zum Bestreuen**

Geben Sie den Joghurt in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb und lassen Sie ihn etwa 1 Stunde abtropfen.

Den Spargel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Erhitzen Sie die Butter in einem Topf, dünsten Sie darin die Schalottenwürfel glasig. Die Spargelscheiben dazugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten dünsten. Danach mit einem Schuss Weisswein ablöschen. Mit Zitronensaft, Piment und Salz würzen. Noch etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren, bis der Spargel sehr weich ist. Zuletzt den Safran einrühren.

Pürieren Sie den Spargel mit dem Pürierstab, streichen Sie

das Püree durch ein feines Sieb und lassen Sie es abkühlen. Rühren Sie die Petersilie, den Estragon, den Schafmilchjoghurt und die Crème fraîche ein.

Das Spargelpüree nochmals abschmecken und kühl stellen.

PS Die Spargelcreme wird auf geröstetes Brot gestrichen und mit ganz wenig Rosenpaprika bestreut. Eine Flasche trockenen Weisswein einpacken – und dann geht's hinaus ins Grüne zum Picknick.

## KOHLRABI IN FEINER GESELLSCHAFT

**2 mittelgrosse Kohlrabi | 1 mittelgrosse Zwiebel | 30 g Butter | 30 g Mehl | 150 ml Milch | 150 ml Rahm | 1 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | 1 unbehandelte Zitrone | 50 ml Weisswein | 1 Apfel, nicht zu sauer | 3 EL Cashewnüsse | Salz**

Den Kohlrabi schälen, in kleine Stifte, etwa so gross wie Pommes frites, schneiden und in Salzwasser bissfest garen.

Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel. Zerlassen Sie die Butter in einer Kasserolle und dünsten Sie darin die Zwiebel glasig. Das Mehl darüber stäuben und hell anschwitzen.

Milch und Rahm zugliessen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann den Safran und die abgeriebene Zitronenschale einrühren. Die Sauce mit einem Schuss Wein, einigen Spritzern Zitronensaft und Salz abschmecken.

Den Apfel schälen, entkernen und in Stifte schneiden. Zusammen mit den Cashewnüssen in die Safransauce geben und auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren einige Minuten garen.

Geben Sie danach die abgeseihten Kohlrabistifte dazu und schmecken Sie das Gericht nochmals ab.

PS Diese feinen Kohlrabi passen gut zu Reis, in dem Sie einige Stückchen frische Ananas kurz mitgegart haben, aber auch zum Orangenreis, Seite 65.

PPS Kohlrabi ist das Aschenputtel unter den Kohlgemüsen. Mit diesem Gericht möchte ich ihn in die feine Gesellschaft zurückholen.



Frühlingsomelett rot-grün-gelb

## FRÜHLINGSOMELETT ROT-GRÜN-GELB

**4 EL Milch | 1 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | 1 kleine Zwiebel | 1/2 rote Paprikaschote (Peperoni) | 50 g Greizer oder Tilsiter | 5 Eier | 1 Handvoll fein geschnittene Frühlingskräuter (Kerbel, Rucola, Kresse, Bärlauch) | 1 EL Butter oder Olivenöl | Salz**

Erwärmen Sie die Milch in einem kleinen Topf und verrühren Sie darin das Safranpulver.

Schneiden Sie die Zwiebel und die Paprikaschote in kleine Würfel und raspeln Sie den Käse.

Verquirlen Sie die Eier mit der Safranmilch in einer Schüssel und rühren Sie den geraspelten Käse, die Zwiebel- und Paprikawürfel, die fein geschnittenen Kräuter und eine Prise Salz ein.

Erhitzen Sie das Öl oder die Butter in einer beschichteten Pfanne über mittlerer Hitze und giessen Sie die Eiermasse hinein, so dass ein dickes Omelett entsteht.

Wenn das Omelett gestockt ist, wird es geviertelt. Die Viertel wenden und von der anderen Seite fertigbacken.

PS Mit warmem Fladenbrot schmeckt das Omelett besonders gut. Man kann es aber auch als Brotbelag verwenden.



Bärlauch (links) und Liebstöckel (rechts)

## PIZZA AMIATA

**½ Würfel Hefe | 1 TL Zucker | 1 Tasse lauwarme Milch | 500 g Mehl | 4 EL Olivenöl | 2 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | ½ TL frisch gemahlener Pfeffer | 4 mittelgrosse Kartoffeln, geschält | 1 EL fein gehackter frischer Rosmarin | Salz**

Die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröckeln, mit Zucker bestreuen und mit ½ Tasse warmer Milch verrühren.

Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel. Drücken Sie in das Mehl eine Vertiefung. Geben Sie die restliche Milch, die angerührte Hefe, 3 Esslöffel Olivenöl, Safranpulver, Pfeffer und etwas Salz hinein und kneten Sie, bis der Teig glatt und elastisch ist.

Stellen Sie den Teig zugedeckt an einen warmen Ort und lassen Sie ihm 1 Stunde Zeit zum Gehen.

Anschliessend den Teig nochmals durchkneten, in 2 Teile teilen, sehr dünn ausrollen und damit 2 gefettete Backbleche belegen.

Bestreichen Sie den Teig mit dem restlichen Olivenöl, das Sie mit etwas Salz verrührt haben.

Die Kartoffeln in sehr dünne Scheiben hobeln.

Belegen Sie mit den Kartoffelscheiben die beiden Teigböden und streuen Sie den Rosmarin darüber.

Backen Sie die Pizzen im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad in etwa 20 Minuten goldbraun und knusprig.

PS In Stücke geschnitten oder gebrochen eignet sich diese Pizza gut als Snack zu Bier oder Wein.

## AÏOLI

*Provenzalische Knoblauchmayonnaise*

**2 Eigelb | 1 Prise frisch gemahlener weisser Pfeffer | ¼ TL mittelscharfer Dijon-Senf | 1 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | ca. ¼ l und zusätzlich 1 EL Olivenöl | 1 TL Orangensaft | 1 TL Zitronensaft | 2 Knoblauchzehen | 2 TL fein gehackter frischer Thymian | Salz**

Achten Sie darauf, dass die Rührschüssel und die Zutaten Raumtemperatur haben.

Die beiden Eigelbe im Mixer oder in einer Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät mit einer Prise Salz, Pfeffer, Senf und Safran vermischen. Das Öl tropfenweise dazugeben, bis die Masse Mayonnaisekonsistenz hat. Anschliessend den Orangen- und Zitronensaft einrühren.

Jetzt haben Sie eine feine Safranmayonnaise, die zu Tomaten, Gurken, Reissalat, kaltem Fisch usw. passt.

Wenn Sie im Rezept weitergehen, erhalten Sie Aïoli: Stellen Sie die Mayonnaise mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank. Vermischen Sie im Mixer die geschälten Knoblauchzehen, den Thymian und 1 Esslöffel Olivenöl. Die entstandene Paste rühren Sie in die gekühlte Mayonnaise ein.

PS Aïoli schmeckt wunderbar auf geröstetem Weissbrot, zu warmem Baguette, zu gebratenen Auberginen und Tomaten und zur Bouillabaisse.

Mit diesem Nektar kann man:  
die Nacht verträumen  
in Kissen kuscheln  
sanft hinüberdämmern  
wohlig schlummern  
der Hektik enttrinnen.

## NEKTAR DER MONDGÖTTIN

**1 Becher Milch, ca. 300 ml | 1 EL weisses Mandelmus (aus dem Reformhaus oder Naturkostladen) | 1 TL Honig | 1 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert**

Geben Sie alle Zutaten in einen kleinen Topf und erhitzen Sie die Milch unter ständigem Rühren. Heiss schluckweise geniessen. Oder Sie trinken Nektar der Mondgöttin zu zweit.

PS Die Milch kann durch Sojamilch ersetzt werden, falls sie wegen einer Milchallergie nicht vertragen wird. Die Sojamilch hebt den Mandelgeschmack des Nektargetränkes noch hervor.



Nektar der Mondgöttin





## AYURVEDA-MOHNMILCH

**1 EL Mohnsamen | 1 TL Ghee | 1 Kardamomkapsel  
| 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer | 1 Msp.  
Safran, erwärmt und gemörstert | 300 ml Milch |  
1 TL Honig**

Weichen Sie die Mohnsamen über Nacht in etwas Wasser ein. Am nächsten Tag abseihen und im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten.

In einem kleinen Topf Ghee schmelzen und den Mohn unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze einige Minuten darin anrösten.

Die Samenkerne aus der Kardamomkapsel im Mörser zerstampfen und mit dem Pfeffer zum Mohnmus geben.

Rühren Sie den Safran und das Mohnmus in die Milch und köcheln Sie alles auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten. Die Milch abseihen und mit dem Honig süssen.

Die Menge ergibt 1 grosses Glas Milch für eine Person.

PS Diese Milch ist ein wunderbares Aufbaugesundheitsgetränk, das bei nervöser Anspannung, Stress und Schlafproblemen empfohlen wird. Mohnmilch stärkt die Nerven und wirkt ausgleichend auf die Energien des Körpers. Geniessen Sie die Ayurveda-Mohnmilch schluckweise am Abend.

PPS Wie Sie Ghee leicht selbst herstellen können, erfahren Sie im Rezept »Indische Fleischbällchen«, Seite 49.





Indische Safranmilch

## INDISCHE SAFRANMILCH

*Masala doodh*

**300 ml Milch | 1 Gewürznelke | 1 Prise Zimtpulver | 3 EL Honig | 1 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert | 1 TL fein gemahlene Pistazien**

Erwärmen Sie die Milch mit den Gewürzen in einem Topf. Etwa 5 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Die Nelke herausnehmen, Honig und Safran einrühren.

Die gemahlene Pistazien darüber streuen und heiss trinken.

PS Verwenden Sie nur ungesalzene Pistazien. Diese können Sie auch im Mörser frisch zerstampfen. So haben sie mehr Aroma als bereits gemahlen gekaufte Pistazien.

PPS Im Ayurveda heisst es, dass Safranmilch die Gehirnzellen nähren kann. Sie sollte dafür heiss getrunken werden.

## MADRAS-MANGOMILCH

**2–3 Safranfäden | 1 grosse Prise Zucker | ½ l Milch | 1 grosse reife Mango | 1 Tasse Joghurt nature | 2 Kardamomkapseln**

Zermörsern Sie die Safranfäden mit 1 Prise Zucker.

Erwärmen Sie etwas Milch und lösen Sie darin den Safran-zucker auf.

Pürieren Sie das Fruchtfleisch der Mango in einem Mixer. Geben Sie Milch und Joghurt dazu.

Lösen Sie die kleinen schwarzen Samen aus den Kardamomkapseln und zermörsern Sie sie zu Pulver, das Sie in die Milch geben.

Zimmerwarm geniessen.

PS Nach einer anstrengenden Reise quer durch Indien bekam ich abends in einem schattigen Garten Delhis diese Köstlichkeit serviert. Alle Beschwerlichkeiten Asiens waren vergessen.





Glückstee

## GLÜCKSTEE

**1 EL getrocknete Schlüsselblumenblüten | 1–2 Safranfäden  
| 1 Tasse kochendes Wasser | 1 TL Honig**

Legen Sie die Blüten und die Safranfäden in ein Teeglas. Giessen Sie mit dem kochenden Wasser auf und lassen Sie den Tee etwa 5 Minuten ziehen. Seihen Sie ab und rühren Sie den Honig in den Tee.

PS Geniessen Sie diesen Tee schluckweise. Nehmen Sie sich Zeit. Schlüsselblumen und Safran werden Sie herrlich entspannen.

## SONNENSTRAHLTEE

**2 TL getrocknete Johanniskrautblüten | 1–2 Safranfäden |  
1 Tasse kochendes Wasser | Honig nach Belieben**

Übergiessen Sie die Blüten und die Safranfäden mit dem kochenden Wasser. Lassen Sie den Tee zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen. Nach Belieben mit Honig süssen.

PS Johanniskrautblüten können Sie im Sommer selbst sammeln. Breiten Sie die Blüten zum Trocknen auf einem Tuch oder Papier aus. Als Ersatz dient Johanniskrauttee aus dem Kräuterhaus oder der Apotheke. Johanniskraut hat eine antidepressive Wirkung und wird in der Naturheilkunde bei Melancholie und Depressionen verwendet. Zusammen mit Johanniskraut entwickelt Safran besonders gut seine stimmungserhellende Eigenschaft. Trinken Sie von diesem Tee am Abend 1–2 Tassen.

## REZEPTVERZEICHNIS

### *Suppen*

Hokkaido-Wintersüppchen 34  
Hühnersuppe, Singapur- 37  
Ramadansuppe, marokkanische 36  
Safran-Mandel-Suppe, kastilische 35  
Sommersuppe, schwedische 35

### *Fischgerichte*

Bouillabaisse 41  
Fischsuppe, provenzalische 41  
Lachsfilet liebt Safransauce 42  
Thunfischfilets, spanische 43

### *Fleisch- und Geflügelgerichte*

Chicken-Curry, Madras- 54  
Fleischbällchen, indische 49  
Hähnchen in Mandelsauce, Mogul- 55  
Hähnchenspiesse, persische 55  
Kalbfleisch nach Altberner Art 48  
Lammcouscous aus Marokko 51  
Mandelhuhn, Lela Khadijas 53  
Schnitzel mit raffinierter Sauce 47

### *Reis, Nudeln und Co.*

Bandnudeln mit Safransauce aus den  
Abruzzen 67  
Bulgur-Pilaw 71  
Gnocchi di Sardegna 69  
Mandelreis, persischer 65  
Orangenreis 65  
Paella (einfache Version) 63  
Paella (klassische Version) 64  
Reiskörnernudeln, griechische 70  
Reispfanne, spanische (einfache  
Version) 63  
Reispfanne, spanische (klassische  
Version) 64  
Risotto alla milanese 59  
Risotto, Tessiner 60  
Safranmakkaroni 69  
Safrannocken aus Sardinien 69  
Safranrisotto nach Munder Art 61

Spaghetti mit Gorgonzolasauce 70

### *Gemüse und Kräuter*

Aïoli 77  
Frühlingsomelett rot-grün-gelb 76  
Kohlrabi in feiner Gesellschaft 76  
Kräuterbutter, portugiesische Art 79  
Pizza amiata 77  
Ringelblumenbutter 79  
Spargel an Safransauce 74  
Spargelcreme 75

### *Desserts*

Datteln, Zulaidas 83  
Griesspudding, Grandma's 88  
Händedruck 85  
Orangen im Bett 87  
Prinzessin Chimay's Delight 89  
Reispudding, persischer 91  
Safrancreme, persische 88  
Safraneiscreme 90  
Safran-Rosen-Sorbet 89  
Sanddorn-Safran-Eiscreme 91  
Schlüsselblumendessert 87  
Süsser Balsam 84

### *Gebäck*

Aperitifgebäck, italienisches 100  
Bärentanztorte, russische 95  
Biscotti Teresa Oliviera 100  
Gugelhupf »Tischlein-deck-dich« 97  
Gugelhupf, Rotkäppchens 97  
Hefegebäck, schwedisches 99  
Lissekatter 99  
Safranbrot, englisches 103

### *Getränke*

Glückstee 109  
Kaffee, arabischer 111  
Kaschmirtee 111  
Mangomilch, Madras- 108  
Mohnmilch, Ayurveda- 107

Nektar der Mondgöttin 106  
Safrankaffee, griechischer 111  
Safranmilch, indische 108  
Sonnenstrahltee 109

### *Liköre, Wein, Elixiere*

Angelika-Elixier für ein langes  
Leben 123  
Elixier der Karmeliter 123  
Gewürzwein, altrömischer, nach  
Apicius 119  
Kaki-Safranlikör »Beschwipste  
Vögel« 115  
Lebenselixier, Helios- 121  
Orangenlikör, exotischer 116  
Zitronenlikör, Safran- 116