Louisa Shafia
Die neue
Persische Küche
Traditionelle Rezepte modern interpretiert
AT VERLAG

Louisa Shafia

Die neue Persische Küche

Traditionelle Rezepte modern interpretiert

Fotografiert von Sara Remington

AT Verlag

Inhalt

7 Einführung: Paradies in der Wüste

11 Die persische Küche durch die Jahrhunderte: Eine Zeitreise

18 Die Welt der persischen Zutaten: Ein Garten irdischer Genüsse

33 Vorspeisen und Snacks

49 Suppen

65 Salate

79 Gemüse- und Eiergerichte

93 Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch

115 Eintöpfe und Schmorgerichte

129 Reis und Körner

153 Süßes

173 Getränke

185 Pickles, Chutneys und Eingemachtes

196 Menüs

199 Bezugsquellen

200 Danksagungen

202 Über die Autorin

203 Register

Die Welt der persischen Zutaten

Ein Garten irdischer Genüsse

Befasst man sich mit persischen Zutaten, ist es so, als würde man den Deckel einer Schatzkiste öffnen: Leuchtend rosafarbene Rosenblütenblätter und grüne Kardamomkapseln schmeicheln dem Auge, während Safran und goldgelbe Kurkuma mit ihrem Duft betören. Persische Gerichte beeindrucken nicht nur mit ihren exquisiten Zutaten, sondern auch mit innovativen Kombinationsweisen, die nur hier zu finden sind.

Im Folgenden stelle ich Ihnen eine Auswahl der wichtigsten persischen Zutaten vor und beschreibe kurz ihre Verwendung. Viele dieser Zutaten sind, obwohl exotisch, in spezialisierten Geschäften sowie in Naturkost- und Feinkostläden erhältlich. Wenn Sie die eine oder andere Zutat in ihren örtlichen Geschäften nicht finden, können Sie sie vielleicht im Internet bestellen siehe Bezugsquellen, Seite 199.

Datteln *(Khorma)*

Weiche, süße Datteln kommen aus der Golfregion. Sie geben vielen persischen Gerichten, süßen wie pikanten, eine feine Honignote und sind auch Teil des traditionellen gemischten Obst-Nuss-Tellers, den man als Willkommensgruß Gästen reicht. Im Ramadan kommt den Datteln eine besondere Bedeutung zu. So wird nach Sonnuntergang durch den Verzehr von drei Datteln das tägliche Fasten gebrochen, schon der Prophet Mohammed hat es so getan. Im Iran und dem Mittleren Osten gibt es viele unterschiedliche Dattelzubereitungen, die man im Westen nicht findet; zum Beispiel Dattelpaste, Dattelsirup und Dattelzucker, der aus getrockneten, gemahlenen

Datteln besteht und eine gute Alternative zu Raffinadezucker ist. Die verbreitetsten Dattelsorten sind die weichen Medjool-Datteln und die halbtrockenen Deglet-Datteln, die man auch im Westen bekommt. Mit ihrem vollen Aroma, ihrer natürlichen Süße und ihrer cremigen Konsistenz sind Medjool-Datteln die beste Wahl; man kann sie aber auch durch Deglet-Datteln ersetzen. (Siehe Foto Seite 114.)

Ghee

Ghee ist reines Butterschmalz oder Butter-Reinfett, also geschmolzene Butter, von der Milcheiweiß und andere Feststoffe durch Abschöpfen entfernt wurden. In der indischen Ayurveda-Tradition wird Ghee als gesundes Lebensmittel betrachtet. Im Gegensatz zu Olivenöl und anderen Pflanzenölen kann man Butterschmalz sehr hoch erhitzen (bis zu 200 Grad), ohne dass es raucht oder Giftstoffe entwickelt. Ghee bekommt man in indischen Feinkostgeschäften oder stellt es selbst her.

Granatäpfel *(Anar)*

Granatäpfel sind wohl so etwas wie das Sinnbild der persischen Küche. Vermutlich haben sie ihren Ursprung im Iran – heute jedenfalls stammt die Hälfte der weltweiten Ernte von dort. Kein Wunder also, dass sie in der persischen Küche eine Hauptrolle spielen.

Eine der unverwechselbaren Eigenschaften der persischen Küche ist die Kombination von säuerlichen Früchten mit herzhaften oder pikanten Zutaten wie Lamm, Hühnchen, karamellisierten Zwiebeln und Nusskernen. Und Granatäpfel spielen dabei eine ganz wichtige Rolle. Ein gutes Beispiel sind die typisch nordiranischen Lamm-Kebabs in Granatapfel-Walnuss-Marinade (Seite 105); bei diesem Gericht sorgt Granatapfelsirup für die charakteristische süß-saure Note.

Wenn Sie den Iran oder die Türkei besuchen, bekommen Sie an jeder Straßenecke frisch gepressten, erfrischend herben Granatapfelsaft. In der Küche werden Granatäpfel entweder als frische Kerne oder als Granatapfelmelasse verwendet. Für Letztere wird der Saft, entweder mit oder ohne Zuckerzusatz, eingekocht; man bekommt sie als Fertigprodukt (»Pomegranate Molasses«) in arabischen oder türkischen Spezialitätenläden oder im Internethandel, eventuell auch im Reformhaus, in Feinkost- oder Bioläden.

Granatapfelmelasse können Sie auch selbst herstellen. Lassen Sie dazu einfach 1 Liter Granatapfelsaft mit 50 g Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft in einem Topf zuerst bei hoher, dann bei mäßiger Temperatur so lange einkochen, bis der dickliche Saft am Löffelrücken haften bleibt (das kann eine gute Stunde dauern). Granatapfelsirup ist dünnflüssiger und süßer als Granatapfelmelasse und wird vor allem für Mixgetränke und nicht zum Kochen verwendet; dieser Sirup wird häufig mit künstlichem Granatapfelaroma und nicht aus echtem Fruchtsaft hergestellt. Daher lohnt es sich, auf die Suche nach der echten Granatapfelmelasse zu gehen bzw. diese selbst herzustellen.

Joghurt *(Maast)*

Ein persisches Essen ohne Joghurt ist kaum vorstellbar – er ist auf persischen Tafeln so gut wie unverzichtbar. Die einzige Ausnahme bildet eine koschere Mahlzeit, bei der man Fleisch und Milchprodukte nicht gemeinsam verzehren darf. Joghurt hat seine Ursprünge in Zentralasien, im Iran kennt man ihn schon seit Jahrtausenden. Statt kommerziell hergestellter Joghurtprodukte bevorzugen viele Perser selbstgemachten Joghurt. Im Iran verwendet man heute die dickcremige Joghurtvariante, die wir als »griechischen Joghurt« kennen. Neben Zitronensaft, Sumach, Essigbeeren, Tamarinde und grünen Pflaumen ist Joghurt eine weitere säuerliche Zutat der persischen Küche. Joghurt bildet einen kühlen, cremigen Kontrast zu den pikanten Eintöpfen und Schmorgerichten und soll, wie so viele andere Ingredienzien der persischen Küche, auch die Gesundheit fördern. Die milchsäurebildenden Bakterien des Joghurts unterstützen eine gesunde Darmflora und begünstigen dadurch eine gute Verdauung.

Kardamom *(Hel)*

Das ursprünglich aus Südindien stammende Gewürz fand schon vor Jahrtausenden Eingang in die persische Küche; es ist süß und pikant zugleich. Die grasgrünen Kardamomkapseln enthalten winzige schwarze Samenkörner mit süßlich-scharfem Aroma. Im Iran verwendet man Kardamom so, wie man im Westen Zimt einsetzt; Kardamom kommt in fast alle Desserts und Backwaren vor. Am einfachsten ist Kardamom in gemahlener Form zu verarbeiten; er wird aus den gemahlenen Kapseln und Samen gewonnen

und ist überall erhältlich. Ambitionierte persische Köche kaufen nur die Kapseln, brechen sie mit einem Hammer oder der flachen Messerklinge auf und mahlen die nach Bedarf. Das ist sinnvoll, da das Aroma schnell verfliegt. Kardamom ist Bestandteil einer klassischen persischen Gewürzmischung namens *Advieh* (ähnlich der indischen Garam-Masala-Mischung), die außerdem Kurkuma, Safran, schwarzen Pfeffer und Kreuzkümmel enthält.
(Siehe Foto Seite 128.)

Kräuter *(Sabzi)*

Frische ebenso wie getrocknete Kräuter spielen in der persischen Küche eine große Rolle, die von bloßer Garnierung bis hin zu zur Hauptzutat reicht. Das beste Beispiel für Letzteres ist *Ghormeh sabzi* (Eintopf von grünen Kräutern und Kidneybohnen, Seite 125), ein aromatisches Eintopfgericht, dem eine Fülle von Kräutern wie Petersilie, Koriandergrün, Frühlingszwiebelgrün und Spinat seine leuchtend grüne Farbe geben.

Die in der persischen Küche am häufigsten verwendeten Kräuter sind Dill, Minze, Petersilie, Koriandergrün, Basilikum, Schnittlauch und Estragon; Majoran und Oregano kommen eher selten zum Zug. Auch frischer Bockshornklee mit seinem rauchig-herben Aroma ist in der persischen Küche oft anzutreffen, da er aber in westlichen Gefilden schwer zu bekommen ist, habe ich bei meinen Rezepten darauf verzichtet. Wenn Sie tatsächlich einmal welchen bekommen sollten, können Sie Ihr *Ghormeh sabzi* mit einigen Handvoll davon bereichern. Bei den meisten Rezepten können Sie verschiedenste Kräuter miteinander mischen und gegeneinander austauschen, zum Beispiel Koriandergrün durch Petersilie oder Minze ersetzen.

Da das Säubern und Zerkleinern der in persischen Rezepten verlangten Mengen an Kräutern zeitaufwendig ist, verwenden viele persische Köche getrocknete Kräuter. Oft sind getrocknete Kräuter ein guter Ersatz für frische (insbesondere getrocknete Minze anstelle frischer), aber bei manchen Rezepten wie etwa *Ghormeh sabzi* sind frische Kräuter unverzichtbar. Einige Tricks erleichtern die Arbeit:

- Waschen, trocknen und hacken Sie gleich größere Mengen an Kräutern, wenn Sie schon dabei sind, und frieren Sie einen Teil davon in Portionen ein. Die gefrorenen Kräuter können Sie dann später direkt in Suppen, Eintöpfe und Reisgerichte geben.
- Anstatt die Kräuter von Hand zu hacken, zerkleinern Sie sie im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine.

Türkischer Schmortomaten-Paprika-Dip

Der nordwestliche Zipfel des Irans grenzt an die östlichen Provinzen der Türkei, mit welcher er eine lange gemeinsame kulinarische Tradition teilt. Dieser vollmundig-würzige Dip ist auch als Ezme bekannt; er erweist ebenso persischen Geschmacksknospen Referenz, wie er aus den Istanbuler Restaurants nicht wegzudenken ist. Die Qualität dieses Dips kann ein Gradmesser sein für die Güte der jeweiligen Küche insgesamt. Mit Sorgfalt zubereitet, ist dieser einfache Aufstrich eine Köstlichkeit, die jedes mediterrane Mahl aufwertet. Am besten genießt man sie am Tag der Zubereitung.

Für 500 ml

- 3 mittelgroße bis große Tomaten (etwa 700 g), halbiert
- 1 rote Paprika, halbiert und entkernt
- 1 EL Traubenkernöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Granatapfelmelasse (siehe Seite 19)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 40 g glattblättrige Petersilie

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Tomaten und Paprika in eine große Schüssel geben und mit dem Traubenkernöl beträufeln. Salzen, pfeffern und alles gut vermengen. Dann das Gemüse auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden 45 Minuten schmoren. Auskühlen lassen.
In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Schalotte, Olivenöl, Granatapfelmelasse, Paprikapulver und 1 Prise Salz verrühren.
Das Schmorgemüse, die Petersilie und das Dressing in der Küchenmaschine durch mehrmaliges Pulsen grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Von links im Uhrzeigersinn:
Joghurt mit Roter Bete (Seite 45), Türkischer Schmortomaten-Paprika-Dip und Auberginen-Tomaten-Aufstrich mit Knoblauch (Seite 44)

Persische Matzeknödelsuppe mit Kichererbsen und Hühnchen

Gondi

Gondi – der Begriff ist im Persischen eine recht derbe Bezeichnung eines gewissen männlichen Körperteils – ist in vielen Familien mit iranisch-jüdischer Tradition eine der Lieblingsspeisen. Diese leichten, nach Kardamom duftenden Klöße ähneln den Matzeknödeln der jüdischen Küche, werden aber nicht aus Matzemehl, sondern aus gehacktem Hühner- oder Putenfleisch und Kichererbsenmehl hergestellt. Damit die Suppenbrühe schön klar bleibt, gart man die Gondi separat in Hühnerbrühe und gibt sie kurz vor dem Servieren in frische Brühe. Wer es unkompliziert mag, kann die Gondi natürlich auch zusammen mit dem Gemüse in der Brühe garen, die dann serviert wird. Den Gondi-Teig können Sie am Vortag zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Für etwa 30 Knödel und 6 bis 8 Portionen

MATZEKNÖDEL

2 Zwiebeln
1 Ei
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL gemahlener Kardamom
1 TL gemahlene Kurkuma
2 EL Traubenkernöl
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g Kichererbsenmehl
400 g Hackfleisch von Huhn oder Pute
3 l Hühner- oder Gemüsebrühe

SUPPENBRÜHE

2 l Hühner- oder Gemüsebrühe
1 große Karotte, in feine Scheiben geschnitten
300 g gegarte Kichererbsen (oder 1 Dose à 425 g, abgespült und abgetropft)
4 getrocknete Limetten, in heißem Wasser 15 Minuten eingeweicht
80 g frischer Dill, glattblättrige Petersilie oder Koriandergrün, grob gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 ml frisch gepresster Zitronensaft

Für die Matzeknödel die Zwiebeln in der Küchenmaschine pürieren und in einer großen Schüssel mit Ei, Knoblauch, Kardamom, Kreuzkümmel, Öl, 2 TL Salz und etwas Pfeffer vermengen. Dann das Kichererbsenmehl und das Hackfleisch dazugeben und alles zu einem dicken Teig verarbeiten. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden oder aber bis zu 24 Stunden fest werden lassen.

Gefüllte Artischocken mit Minzöl

Die bittersüßen Gemüseartischocken sind mit wilden Kardonen verwandt, die ganz ähnlich schmecken, aber stundenlang eingeweicht und gegart werden müssen, um genießbar zu werden. Im Mittleren Osten stehen Artischocken seit biblischen Zeiten auf der Speisekarte und werden insbesondere im Iran geliebt. Diese Variante mit Minze, Safran und einer locker-leichten Ricottafüllung wurde sowohl von der persischen Tradition inspiriert als auch von der italienischen Küche, in der Artischocken überaus beliebt sind. Servieren Sie die geschmorten Artischocken in flachen Schalen und reichen Sie dazu Brot zum Auftunken des köstlichen Schmorsuds.

Für 2 Portionen als Hauptgericht

1 Zitrone
2 Artischocken
125 ml frisch gepresster Zitronensaft
1 EL getrocknete Minze
60 ml Traubenkernöl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Meersalz
60 g Ricotta, abgetropft
1 Prise Safran, gemahlen und in 1 EL heißem Wasser eingeweicht (siehe Seite 25/26)
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1 Ei, verklopft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
Eine Schüssel zu drei Vierteln mit kaltem Wasser füllen. Den Zitronensaft auspressen und samt den ausgedrückten Schalen ins Wasser geben.
Das obere Drittel der Artischocken mit einem Zackenschliffmesser abschneiden; den Stiel ebenfalls abschneiden, sodass eine glatte Standfläche entsteht. Die kleinen Blätter um das untere Ende herum auszupfen, dann die Spitzen der verbliebenen Blätter mit einer Schere abschneiden. Die Mitte der Artischocke mit den Daumen weiten und die inneren gelben Blätter herausdrehen. Anschließend das ungenießbare sogenannte Heu mit einem kleinen Kugelausstecher, einem Grapefruitlöffel oder einem spitzen Messer aus der Mitte der Artischocke entfernen. Die Artischocken in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun anlaufen.
In einer Schüssel die 125 ml Zitronensaft, Minze, Öl und Knoblauch verrühren. 1 Prise Salz dazugeben und das Dressing einige Minuten ruhen lassen, damit die getrocknete Minze durchweicht.

Graupeneintopf mit Lamm und Rhabarber

Dieser Eintopf stammt aus Georgien, der ehemaligen Sowjetrepublik am Schwarzen Meer, deren Küche der iranischen sehr ähnelt. Traditionell wird dafür ein saures Pflaumenmus verwendet, eine regionale Spezialität, die dem Gericht einen kräftigen Aromakick gibt; ich habe es hier durch Rhabarber ersetzt, der eine Reminiszenz an den klassischen persischen Rhabarbereintopf ist. Marinieren Sie das Lammfleisch über Nacht, damit es genügend Geschmack entwickelt. Den Rhabarber fügen Sie erst am Schluss hinzu. Nehmen Sie den Topf rechtzeitig von der Herdplatte, damit der Rhabarber nicht zerfällt und verkocht.

Für 6 Portionen als Hauptgang

900 g Lammschulter ohne Knochen, in 2½ cm große Würfel geschnitten
Meersalz, schwarzer Pfeffer

MARINADE
375 ml trockener Weißwein
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Piment
1 EL gemahlener Koriander
2 EL Tomatenmark

EINTOPF
2 Zwiebeln, fein geschnitten
4 EL Traubenkernöl
375 ml trockener Weißwein
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Piment
1 EL gemahlener Koriander
2 EL Tomatenmark
165 g Perlgraupen
1½ l Wasser
450 g Rhabarber, fein gewürfelt
180 ml frisch gepresster Zitronensaft zum Servieren
1 Bund frisches Koriandergrün und/oder glattblättrige Petersilie, grob gehackt, zum Garnieren
rote Pfefferflocken zum Garnieren

Das gewürfelte Lammfleisch 5 Minuten in kaltem Wasser einlegen, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen. Dann das Fleisch in eine Auflaufform geben, mit 2 TL Salz und 1 TL Pfeffer würzen. Für die Marinade alle Zutaten verrühren; die Marinade über das Fleisch geben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
Am nächsten Tag das Fleisch abtropfen lassen. In einem großen Topf die Zwiebeln in dem Öl bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten. Dann die Temperatur auf mittlere bis hohe Stufe erhöhen und das Lammfleisch rundum etwa 5 Minuten hellbraun anbraten. Anschließend Wein, Knoblauch,

Rhabarber-Rosenwasser-Sorbet mit Reisnudeln

Faloodeh

Auf den Straßen von Teheran bieten fliegende Händler gefrorene Vermicelli in himmlisch duftendem, weißem Sorbet an. Diese ungewöhnliche Köstlichkeit nennt sich Faloodeh und ist eines der ältesten bekannten Eisdesserts – man genoss es bereits um 400 v. Chr. Meine Version leuchtet in fröhlichem Pink, weil Rhabarber im Spiel ist. Einige Spritzer herber Sauerkirschensirup oder Limettensaft gibt diesem Dessert eine lebhaft erfrischende Note.

Für 6 bis 8 Portionen

60 g Reis-Vermicelli
450 g wenn möglich rote Rhabarberstangen, grob gehackt
60 ml Wasser
300 g Rohrohrzucker
1 TL Salz
1 EL Rosenwasser
3 EL frisch gepresster Limettensaft
Sauerkirschensirup (Seite 178), Limettensaft, grob gehackte Pistazien zum Servieren nach Belieben

Die Vermicelli in einer Schüssel mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser übergießen. 4 Minuten ziehen lassen, bis die Nudeln weich sind. Abgießen, kalt abschrecken und in etwa 2½ cm kurze Stücke schneiden.

Den Rhabarber mit Wasser, Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen und unter Rühren den Zucker auflösen. Zugedeckt bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. Vollständig auskühlen lassen.

Den Rhabarber im Mixer zusammen mit dem Rosenwasser und dem Limettensaft pürieren. In einer Schüssel Vermicelli und Rhabarberpüree vermengen und die Masse in eine flache Auflaufform füllen. Unbedeckt in den Tiefkühler geben und gefrieren lassen.

Nach 2 Stunden das angefrorene Sorbet mit einer Gabel auflockern, damit es nicht als fester Block gefriert. Erneut für 2 Stunden in den Tiefkühler stellen. Dann falls nötig nochmals mit einer Gabel lockern. Nach 4 bis 6 Stunden im Tiefkühler sollte eine formbare Konsistenz zwischen Eiscreme und Sorbet erreicht sein. Nach Belieben mit Sauerkirschensirup oder Limettensaft beträufeln und mit Pistazien bestreut servieren. Innerhalb von 24 Stunden nach der Zubereitung verzehren, dann schmeckt es am besten.

Register

Begriffe zum kulturellen Hintergrund sind in kursiver Schrift gesetzt.

A

Amarant
- Amarant-Reispudding mit Rosenwasser 167
- Pikanter Amarant-Puten-Porridge 61

Apfel
- Pessach-Charosset 47

Aprikose
- Brauner Basmatireis mit Quinoa und Essigbeeren 131

Artischocken, gefüllte, mit Minzöl 83f.

Aschura 85

Aubergine
- Auberginen-Tomaten-Aufstrich mit Knoblauch 44f.
- Auberginen-Tomaten-Eintopf mit Granatapfelmelasse 117f.
- Gemischtes eingelegtes Gemüse 188

Aufstrich, Auberginen-Tomaten mit Knoblauch 44f.

B

Banane
- Dattel-Shake mit gerösteten Nüssen

Blumenkohl
- Gemischtes eingelegtes Gemüse 188

Bohnen 87
- Bohnen-Nudel-Suppe mit Kräutern 63
- Eintopf von grünen Kräutern und Kidneybohnen 125f.
- Favabohnen, gegrillt 35
- Gefüllte Tomaten mit Pistazienpesto 86
- Granatapfelsuppe (vegetarische Variante) 58f.
- Pikanter Amarant-Puten-Porridge (vegetarische Variante) 61
- Reis mit Favabohnen und Dill 145f.

Brennnesselsuppe, reinigende 92

Burger
- Rauchig-süße Bete-Burger 89

C

Cashewnüsse
- »Problemlöser«-Nussmischung 46f.

Chai 174

Chanukka 70, 198

Charosset
- Pessach-Charosset 47

Chili
- Fisch-Kebabs mit Chili und Safran 95

Chutney
- Tamarinden-Dattel-Chutney 193

D

Dattel 18f.
- Dattel-Shake mit gerösteten Nüssen 177
- Kekse mit Dattel-Walnuss-Füllung 165f.
- Pessach-Charosset 47
- Tamarinden-Dattel-Chutney 193

Desserts siehe Süßigkeiten

Dill
- Neue Kartoffeln mit Dill und Zitrone 39

Dips
- Joghurt mit Roter Bete 45
- Joghurt mit Schalotten 46
- Türkischer Schmortomaten-Paprika-Dip 43

E

Ei
- Kräuter-Frittata mit Walnusskernen und Rosenblütenblättern 81

Eid ul-Fitr 85, 197

Eingemachtes
- siehe Pickles und Eingemachtes

Eintöpfe
- Auberginen-Tomaten-Eintopf mit Granatapfelmelasse 117f.
- Eintopf von grünen Kräutern und Kidneybohnen 125f.
- Granatapfel-Walnuss-Eintopf 119
- Graupeneintopf mit Lamm und Rhabarber 121f.
- Hühnereintopf mit Pfirsichen 122f.
- Pikanter Tamarinden-Fisch-Eintopf nach Art des Persischen Golfs 127

Erbsen
- Auberginen-Tomaten-Eintopf mit Granatapfelmelasse 117f.
- Brennnesselsuppe, reinigende 92
- Granatapfelsuppe 58f.

Erdbeere
Salat von Radieschen, Rhabarber und Erdbeeren 77
Essigbeeren
Brauner Basmatireis mit Quinoa und Essigbeeren 131
Parvins Fisch mit Tamarindenfüllung 100
Persischer Shepherd's Pie 149f.
Reis mit Rosenblütenblättern und Essigbeeren 136f.
Essig-Karotten mit geröstetem Sesam 75

F

Favabohnen
Favabohnen, gegrillt 35
Reis mit Favabohnen und Dill 145f.
Feigensenf 192
Fisch
Fisch-Kebabs mit Chili und Safran 95
Ganzer geschmorter Fisch mit Orangen und Safran 109
In Olivenöl pochierter Fisch mit frischen Kräutern und Zitrone 103
Parvins Fisch mit Tamarindenfüllung 100
Pikanter Tamarinden-Fisch-Eintopf nach Art des Persischen Golfs 127
Frittata
Kräuter-Frittata mit Walnusskernen und Rosenblütenblättern 81

G

Garnelen, gegrillt, mit Limettenpulver und Petersiliensauce 97
Gemüse 79f., 87
Gemischtes eingelegtes Gemüse 188f.
Hühnchen-Kebabs in Joghurtmarinade (vegetarische Variante) 110f.
Getränke
Dattel-Shake mit gerösteten Nüssen Kardamomkaffee 181
Natursüßer Tee aus getrockneten Limetten 179
Salziger Minze-Joghurt-Drink 175
Sauerkirsch-Spritz 178
Wassermelonensirup mit Minze und Apfelessig 183
Winterlicher Früchtetee 180
Ghee 19
Granatapfel
Auberginen-Tomaten-Eintopf mit Granatapfelmelasse 117f.
Granatapfel öffnen 72f.
Granatapfel-Semifreddo mit Blutorangenkompott 158f.
Granatapfelsuppe 58
Granatapfel-Walnuss-Eintopf 119
Knollensellerie-Granatapfel-Salat 70
Lamm-Kebabs in Granatapfel-Walnuss-Marinade 105f.
Graupen
Granatapfelsuppe (vegetarische Variante) 58
Graupeneintopf mit Lamm und Rhabarber 121f.
Gurke
Gurken-Wassermelonen-Salat 76
Tomaten-Gurken-Salat 69

H

Hafer-Pilz-Suppe 60
Halal 111
Haselnuss
»Problemlöser«-Nussmischung 46f.
Huhn
Eintopf von grünen Kräutern und Kidneybohnen (Variante) 125f.
Gegrillte eber mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Basilikum 106f.
Granatapfel-Walnuss-Eintopf 119
Hühnchen-Kebabs in Joghurtmarinade 110f.
Hühnchensalat mit Kartoffeln und Oliven 67
Hühnereintopf mit Pfirsichen 122f.
Kurkuma-Hühnchen mit Sumach und Limetten 113
Persische Matzeknödelsuppe mit Kichererbsen und Hühnchen 57
Persischer Shepherd's Pie 149f.

I

In Olivenöl pochierter Fisch mit frischen Kräutern und Zitrone 103
iranisch oder persisch 41
Islam 13, 24, 85, 101

J

Joghurt 20
Dattel-Shake mit gerösteten Nüssen 177
Hühnchen-Kebabs in Joghurtmarinade 110f.
Hühnchensalat mit Kartoffeln und Oliven 67
Joghurt mit Roter Bete 45
Joghurt mit Schalotten 46
Maulbeer-Joghurt-Kuchen 163
Reis mit Joghurt-Tahdig 139f.
Safran-Joghurteis zwischen Kardamomwaffeln 161f.
Salziger Minze-Joghurt-Drink 175
Jüdische Gerichte in der iranischen Küche 54f.

K

Kaffee
Kardamomkaffee 181
Kaki-Ziegenkäsekuchen ohne Backen 169f.

Kardamom 20f.
Schoko-Nuss-Plätzchen mit Kardamom und Kaffeebohnen 171
Kardamomkaffee 181
Karotte
Essig-Karotten mit geröstetem Sesam 75
Gemischtes eingelegtes Gemüse 188
Hafer-Pilz-Suppe 60
Süßer Reis mit Karotten und Nüssen 135f.
Kartoffel
Hühnchensalat mit Kartoffeln und Oliven 67
Kartoffelküchlein mit Tamarindensauce 917
Lavash 140
Neue Kartoffeln mit Dill und Zitrone 39
Persischer Shepherd's Pie 149f.
Reis mit Lavash-Tahdig 140
Käse
Artischocken, gefüllte, mit Minzöl 83f.
Frischer Käuterteller 37
Gefüllte Tomaten mit Pistazienpesto 86
Kaki-Ziegenkäsekuchen ohne Backen 169f.
Kürbisküchlein mit Rosenblütenblättern 38
Kebabs
Fisch-Kebabs mit Chili und Safran 95
Hühnchen-Kebabs in Joghurtmarinade 110f.
Lamm-Kebabs in Granatapfel-Walnuss-Marinade 105f.
Tempeh-Kebabs mit Minze-Koriander-Limettensauce 90
Kekse
Kekse mit Dattel-Walnuss-Füllung 165f.
Kichererbsen-Mandel-Kekse 155
Kichererbsen
»Problemlöser«-Nussmischung 46f.
Bohnen-Nudel-Suppe mit Kräutern 63
Hühnchensalat mit Kartoffeln und Oliven (vegetarische Variante) 67
Kartoffelküchlein mit Tamarindensauce 91
Kichererbsen-Mandel-Kekse 155
Persische Matzeknödelsuppe mit Kichererbsen und Hühnchen 57
Kirsche
Persischer Shepherd's Pie 149f.
Reis mit Sauerkirschen und Mandeln 144f.
Sauerkirschen-Rosenwasser-Konfitüre 195
Sauerkirschensirup 178
Sauerkirsch-Spritz 178
Schoko-Nuss-Plätzchen mit Kardamom und Kaffeebohnen 171
Knoblauch
Auberginen-Tomaten-Aufstrich mit Knoblauch 44f.
Eingemachter Knoblauch mit sonnengetrockneten Tomaten 191
Knollensellerie
Knollensellerie-Granatapfel-Salat 70
Kräuter
frisch oder getrocknet 21f.
Frischer Kräuterteller 37
Grüne Kräuter, Eintopf, und Kidneybohnen 125f.
Kräuter-Frittata mit Walnusskernen und Rosenblütenblättern 81
Kuchen
Kaki-Ziegenkäsekuchen ohne Backen 169f.
Maulbeer-Joghurt-Kuchen 163
Kürbisküchlein mit Rosenblütenblättern 38
Kurkuma 22
Kurkuma-Hühnchen mit Sumach und Limetten 113

L

Lammfleisch
Granatapfelsuppe 58f.
Graupeneintopf mit Lamm und Rhabarber 121f.
Lammhackbällchen mit Minze und Knoblauch 98f.
Lamm-Kebabs in Granatapfel-Walnuss-Marinade 105f.
Leber, gegrillt, mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Basilikum 106f.
Lauch
Kalte Pistaziensuppe mit Minze und Lauch 51
Lavash 140
Reis mit Lavash-Tahdig 140
Leber, gegrillt, mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Basilikum 106f.
Limetten
Kurkuma-Hühnchen mit Sumach und Limetten 113
Natursüßer Tee aus getrockneten Limetten 179
Tomatenreis mit getrockneten Limetten 147
Linsen
Granatapfelsuppe (vegetarische Variante) 58f.
Quinoa mit Linsen, Wildreis und Sultaninen 151
Rauchig-süße Bete-Burger 89

M

Mais
Gegrillter Mais nach persischer Art 40
Geschmorter Pfirsich-Mais-Salat mit Tamarinden-Vinaigrette 71
Safran-Mais-Suppe 53
Mandeln
»Problemlöser«-Nussmischung 46f.
Brauner Basmatireis mit Quinoa und Essigbeeren 131
Kichererbsen-Mandel-Kekse 155
Parvins Fisch mit Tamarindenfüllung 100
Pessach-Charosset 47

Reis mit Sauerkirschen und Mandeln 144f.
Schoko-Nuss-Plätzchen mit Kardamom und Kaffeebohnen 171
Süßer Reis mit Karotten und Nüssen 135f.
Matzeknödelsuppe, persische, mit Kichererbsen und Hühnchen 57
Maulbeeren
»Problemlöser«-Nussmischung 46f.
Maulbeer-Joghurt-Kuchen 163
Schoko-Nuss-Plätzchen mit Kardamom und Kaffeebohnen 171
Mehl 30
Mehregan 102, 197
Menüs 196ff.
Minze
Brennnesselsuppe, reinigende 92
Kalte Pistaziensuppe mit Minze und Lauch 51
Salziger Minze-Joghurt-Drink 175
Tempeh-Kebabs mit Minze-Koriander-Limettensauce 90
Wassermelonensirup mit Minze und Apfelessig 183

N

Nouruz 9, 16, 46, 55, 62, 81, 87, 101, 196
Nudeln
Bohnen-Nudel-Suppe mit Kräutern 63
Rhabarber-Rosenwasser-Sorbet mit Reisnudeln 157
Nüsse
»Problemlöser«-Nussmischung 46f.
Dattel-Shake mit gerösteten Nüssen 177
Pessach-Charosset 47
Schoko-Nuss-Plätzchen mit Kardamom und Kaffeebohnen 171
Süßer Reis mit Karotten und Nüssen 135f.

O

Öle 28f.
Oliven
Hühnchensalat mit Kartoffeln und Oliven 67
Orangen
Ganzer geschmorter Fisch mit Orangen und Safran 109
Granatapfel-Semifreddo mit Blutorangenkompott 158f.
Winterlicher Früchtetee 180

P

»Problemlöser«-Nussmischung 46f.
Paprika
Türkischer Schmortomaten-Paprika-Dip 43
Parvins Fisch mit Tamarindenfüllung 100
Persische Art, gegrillter Mais 40
Persische Küche
Charakteristika 7ff.
Geschichte 11ff.
Gesundheitlicher Nutzen 8, 9, 15
Jüdische Gerichte 54f.
Regionale Unterschiede 14f.
Zutaten 18ff.
Persische Matzeknödelsuppe mit Kichererbsen und Hühnchen 57
Persischer Golf, Pikanter Tamarinden-Fisch-Eintopf nach Art des 127
Persischer Shepherd's Pie 149f.
Pessach 4, 196
Pessach-Charosset 47
Pfirsich
Geschmorter Pfirsich-Mais-Salat mit Tamarinden-Vinaigrette 71
Hühnereintopf mit Pfirsichen 122f.
Pflaumen, sauer eingemacht 187
Pickles, Chutneys und Eingemachtes
Steckrüben und Beten, eingemacht 189
Feigensenf 192
Gemischtes Gemüse, eingelegt 188
Sauer eingemachte Pflaumen 187
Sauerkirschen-Rosenwasser-Konfitüre 195
Tamarinden-Dattel-Chutney 193
Pilze
Gegrillte Leber mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Basilikum (vegetarische Variante) 106f.
Graupeneintopf mit Lamm und Rhabarber (vegetarische Variante) 121f.
Hafer-Pilz-Suppe 60
In Olivenöl pochierter Fisch mit frischen Kräutern und Zitrone (vegetarische Variante) 103
Kurkuma-Hühnchen mit Sumach und Limetten (vegetarische Variante) 113
Persischer Shepherd's Pie (vegetarische Variante) 149f.
Pistazien 24
»Problemlöser«-Nussmischung 46f.
Brauner Basmatireis mit Quinoa und Essigbeeren 131
Gefüllte Tomaten mit Pistazienpesto 86
Granatapfel-Semifreddo mit Blutorangenkompott 158f.
Kaki-Ziegenkäsekuchen ohne Backen 169f.
Kalte Pistaziensuppe mit Minze und Lauch 51
Kichererbsen-Mandel-Kekse 155
Pessach-Charosset 47
Schoko-Nuss-Plätzchen mit Kardamom und Kaffeebohnen 171
Süßer Reis mit Karotten und Nüssen 135f.
Porridge
Pikanter Amarant-Puten-Porridge 61

Pudding
Amarant-Reispudding mit Rosenwasser 167
Purim 55, 165

Q

Quinoa
Brauner Basmatireis mit Quinoa und Essigbeeren 131
Quinoa mit Linsen, Wildreis und Sultaninen 151
Quitten
Winterlicher Früchtetee 180

R

Radieschen
Salat von Radieschen, Rhabarber und Erdbeeren 77
Ramadan 18, 55, 85, 154
Rhabarber
Graupeneintopf mit Lamm und Rhabarber 121f.
Rhabarber-Rosenwasser-Sorbet mit Reisnudeln 157
Salat von Radieschen, Rhabarber und Erdbeeren 77
Reis
Amarant-Reispudding mit Rosenwasser 167
Brauner Basmatireis mit Quinoa und Essigbeeren 131
Falsches Tahdig 142
Lammhackbällchen mit Minze und Knoblauch 98f
Persischer Shepherd's Pie 149f.
Rauchig-süße Bete-Burger 89
Reis mit Favabohnen und Dill 145f.
Reis mit Joghurt-Tahdig 139f.
Reis mit Kartoffel-Tahdig 141f.
Reis mit Lavash-Tahdig 140
Reis mit Rosenblütenblättern und Essigbeeren 136f.
Reis mit Sauerkirschen und Mandeln 144f.
Reis mit Tahdig 138
Safranreis 133
Süßer Reis mit Karotten und Nüssen 135f.
Tomatenreis mit getrockneten Limetten 147
Rosen
Amarant-Reispudding mit Rosenwasser 167
Brauner Basmatireis mit Quinoa und Essigbeeren 131
Kräuter-Frittata mit Walnusskernen und Rosenblütenblättern 81
Kürbisküchlein mit Rosenblütenblättern 38
Rhabarber-Rosenwasser-Sorbet mit Reisnudeln 157
Sauerkirschen-Rosenwasser-Konfitüre 195
Rosinen, Sultaninen
»Problemlöser«-Nussmischung 46f.
Quinoa mit Linsen, Wildreis und Sultaninen 151
Rauchig-süße Bete-Burger 89
Rote Bete
Eingemachte Steckrüben und Beten 189
Granatapfel-Walnuss-Eintopf 119
Joghurt mit Roter Bete 45
Rauchig-süße Bete-Burger 89

S

Safran
Fisch-Kebabs mit Chili und Safran 95
Ganzer geschmorter Fisch mit Orangen und Safran 109
Safran-Joghurteis zwischen Kardamomwaffeln 161f.
Safran-Mais-Suppe 53
Safranreis 133
Salate
Essig-Karotten mit geröstetem Sesam 75
Geschmorter Pfirsich-Mais-Salat mit Tamarinden-Vinaigrette 71
Gurken-Wassermelonen-Salat 76
Hühnchensalat mit Kartoffeln und Oliven 67
Knollensellerie-Granatapfel-Salat 70
Salat von Radieschen, Rhabarber und Erdbeeren 77
Tomaten-Gurken-Salat 69
Salz 31
Sauerkirschen siehe Kirschen
Schokolade
Schoko-Nuss-Plätzchen mit Kardamom und Kaffeebohnen 171
Semifreddo, Granatapfel, mit Blutorangenkompott 158f
Senf, Feigen- 192
Sesam
Essig-Karotten mit geröstetem Sesam 75
Shab-e Yalda 16, 76, 102, 198
Shake, Dattel-, mit gerösteten Nüssen 177
Sirup
Sauerkirschen-Sirup 178
Wassermelonensirup 183
Sofreh 16, 102, 162
Sorbet, Rhabarber-Rosenwasser-, mit Reisnudeln 157
Spinat
Bohnen-Nudel-Suppe mit Kräutern 63
Eintopf von grünen Kräutern und Kidneybohnen 125f.
Steckrüben und Beten, eingemacht 189
Sumach 26f.
Suppen
Bohnen-Nudel-Suppe mit Kräutern 63
Granatapfelsuppe 58
Hafer-Pilz-Suppe 60
Kalte Pistaziensuppe mit Minze und Lauch 51
Persische Matzeknödelsuppe mit Kichererbsen und Hühnchen 57
Pikanter Amarant-Puten-Porridge
Reinigende Brennnesselsuppe 62
Safran-Mais-Suppe 53

Süßungsmittel 29f.
Süßigkeiten
Amarant-Reispudding mit Rosenwasser 167
Granatapfel-Semifreddo mit Blutorangenkompott 158f
Kaki-Ziegenkäsekuchen ohne Backen 169f.
Kekse mit Dattel-Walnuss-Füllung 165f.
Kichererbsen-Mandel-Kekse 155
Maulbeer-Joghurt-Kuchen 163
Rhabarber-Rosenwasser- Sorbet mit Reisnudeln 157
Safran-Joghurteis zwischen Kardamomwaffeln 161f.
Schoko-Nuss-Plätzchen mit Kardamom und Kaffeebohnen 171

T

Tahdig
Falsches Tahdig 142f.
Reis mit Joghurt-Tahdig 139f.
Reis mit Kartoffel-Tahdig 141f.
Reis mit Lavash Tahdig 140f.
Tahdig-Grundrezept 138 f.
Utensilien und Hilfsmittel 143
Tamarinde
Geschmorter Pfirsich-Mais-Salat mit Tamarinden-Vinaigrette 71
Kartoffelküchlein mit Tamarindensauce 917
Parvins Fisch mit Tamarindenfüllung 100
Pikanter Tamarinden-Fisch-Eintopf nach Art des Persischen Golfs 127
Tamarinden-Dattel-Chutney 193
Tee
Natursüßer Tee aus getrockneten Limetten 179
Winterlicher Früchtetee 180
Tempeh
Gegrillte Garnelen mit Limettenpulver und Petersiliensauce (vegetarische Variante) 97
Granatapfel-Walnuss-Eintopf (vegetarische Variante) 119
Hühnchen-Kebabs in Joghurtmarinade (vegetarische Variante) 110f.
Hühnereintopf mit Pfirsichen (vegetarische Variante)122f.
Lammhackbällchen mit Minze und Knoblauch (vegetarische Variante) 98f.
Lamm-Kebabs in Granatapfel-Walnuss-Marinade (vegetarische Variante) 105f.
Tempeh-Kebabs mit Minze-Koriander-Limettensauce 90
Tirgan 102, 197
Tofu
Eintopf von grünen Kräutern und Kidneybohnen 125f.
Fisch-Kebabs mit Chili und Safran (vegetarische Variante) 95
Hühnereintopf mit Pfirsichen (vegetarische Variante) 122f.
Kurkuma-Hühnchen mit Sumach und Limetten (vegetarische Variante) 113
Persische Matzeknödelsuppe mit Kichererbsen und Hühnchen (vegetarische Variante) 57f.
Pikanter Tamarinden-Fisch-Eintopf nach Art des Persischen Golfs (vegetarische Variante) 127
Tomaten 12
Auberginen-Tomaten-Aufstrich mit Knoblauch 44f.
Auberginen-Tomaten-Eintopf mit Granatapfelmelasse 117f.
Eingemachter Knoblauch mit sonnengetrockneten Tomaten 191
Gefüllte Tomaten mit Pistazienpesto 86
Hühnchen-Kebabs in Joghurtmarinade 110f.
Tempeh-Kebabs mit Minze-Koriander-Limettensauce 90
Tomaten-Gurken-Salat 69
Tomatenreis mit getrockneten Limetten 147
Türkischer Schmortomaten-Paprika-Dip 43
Truthahn
Persische Matzeknödelsuppe mit Kichererbsen und Hühnchen 57f.
Persischer Shepherd's Pie, 149f.
Pikanter Amarant-Puten-Porridge 61
Türkischer Schmortomaten-Paprika-Dip 43

V

Vollkorngetreide 30,129

W

Walnuss
das Bittere nehmen 37
Frischer Kräuterteller 37
Granatapfel-Walnuss-Eintopf 119
Kekse mit Dattel-Walnuss-Füllung 165f.
Kräuter-Frittata mit Walnusskernen und Rosenblütenblättern 81
Kürbisküchlein mit Rosenblütenblättern 38
Lamm-Kebabs in Granatapfel-Walnuss-Marinade 105f.
Pessach-Charosset 47
Rauchig-süße Bete-Burger 89
Wassermelone
Gurken-Wassermelonen-Salat 76
Wassermelonensirup mit Minze und Apfelessig 183
Weihnachten 55, 102, 198
Wein, 173f.
Wildreis
Quinoa mit Linsen, Wildreis und Sultaninen 151

Z

Zoroastrismus 13, 15, 101f., 162, 173
Zucker 29