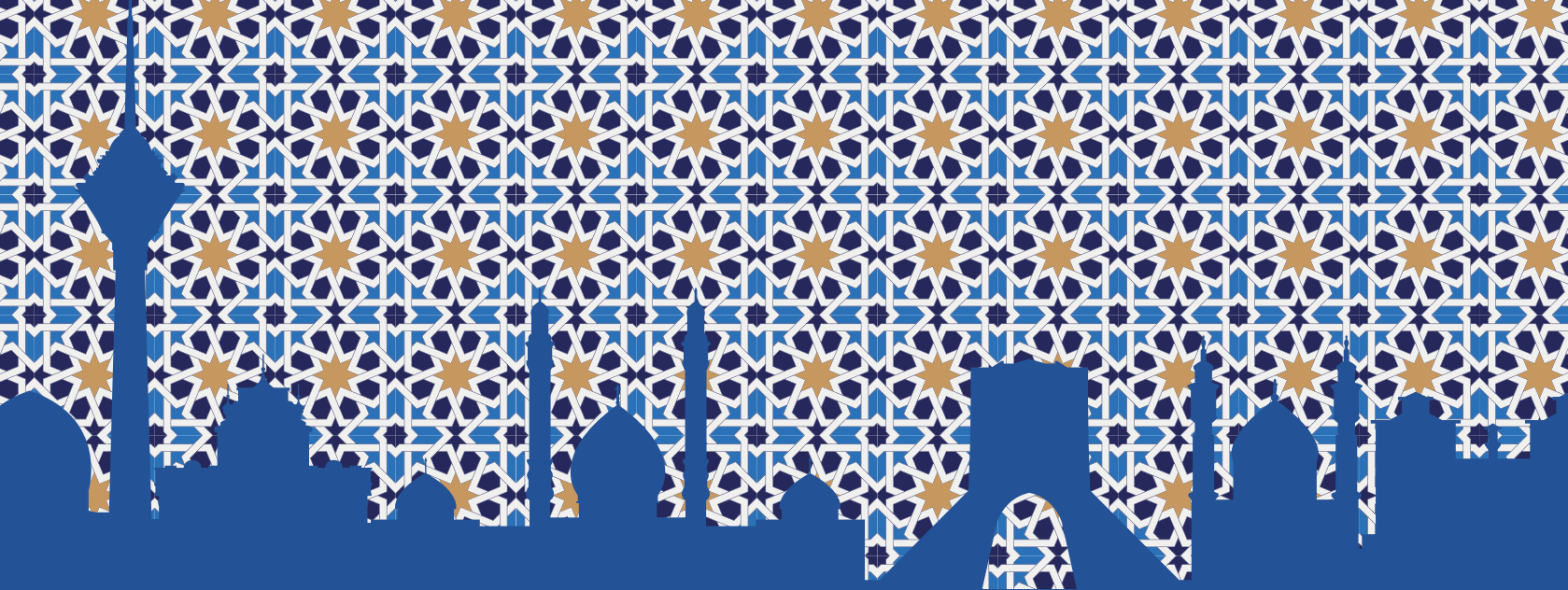




Teheran

DIE KULTREZEpte

♦ ♦ ♦

Parvin Razavi
Fotos von Arnold Pöschl und
Gersin Livia Paya

Inhalt

VORWORT	6
---------------	---

FRÜHSTÜCK	8
Sangak – Das persische Steinbrot	22

MITTAGS	28
Darakeh – Ausflugsort im Norden der Stadt	60
Restaurant Moslem – Grand Bazar	90
Grand Bazar – Bazar-e Bozorg	92
Restaurant Sharaf El Islam – Grand Bazar	110

ABENDS	116
Tajrich-Platz	122

BEILAGEN	154
Maast – Joghurt	156
Sabzi Khordan – Kräuter zum Essen	182
Golestan-Palast	196

NACHSPEISEN	212
Akbar Mashti – Das Original	228
Ladan – Konditorei Patisserie (Tajrich)	240

GETRÄNKE	224
----------------	-----

Warm & kalt – der traditionelle medizinische	
Aspekt der persischen Küche	262
Glossar	264
Register	266
Dank	270



Frühstück

...

Ein klassisches iranisches Frühstück besteht aus Brot, Schafskäse, frischen Kräutern, Eiern, Marmelade und Tee. Darüber hinaus gibt es noch diverse Gerichte für spezielle Anlässe.



Halim

ORIENTALISCHES PORRIDGE

Halim ist ein Gericht, das vom arabischen Raum bis nach Pakistan und Indien gern gegessen wird.

♦ ♦ ♦ Für 4 Portionen ♦ ♦ ♦ Vorbereitung: 25 Minuten ♦ ♦ ♦ Zubereitung: 10 Minuten ♦ ♦ ♦

ZUTATEN

300 g Puten- oder Hühnerbrust
(gern wird auch Lammhals
verwendet)

200 g Weizen- oder Haferflocken
Salz

FÜR DAS TOPPING

gemahlener Zimt
Zucker
zerlassene Butter

VORBEREITUNG

Das Fleisch in einem Topf mit ausreichend Wasser gar kochen und
anschließend in einem Mixer oder manuell möglichst gut zerkleinern.

ZUBEREITUNG

Weizen- oder Haferflocken mit etwa 300 ml Wasser (alternativ Milch) und
einer guten Prise Salz aufkochen lassen. Das Fleisch unterheben und etwa
10 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas mehr Wasser hinzufügen.
Dabei immer wieder umrühren, damit die Mischung nicht am Topfboden
anbacken kann. Wenn das Porridge schöne Fäden zieht, ist es fertig.

Halim in Schalen portionieren, etwas Zimt, Zucker und zerlassene Butter
darüber verteilen und noch warm servieren.

تج

Im Originalrezept wird ganzer Weizen verwendet.
Dieser muss am Vortag eingeweicht und anschließend
mindestens 1 ½ Stunden gekocht werden. Um diesen
Prozess wesentlich kürzer zu halten, kann man – wie
oben angegeben – durchaus auch Weizenflocken
oder bei Glutenunverträglichkeit zum Beispiel auch
glutenreduzierte Haferflocken verkochen.





Mittags



Ein klassisches persisches Mittagessen ist immer ein Fest für die Sinne. Die nicht selten sehr zeitaufwendigen, aber mit viel

Liebe gekochten Gerichte werden oft schon am Vortag zubereitet und zu Mittag mit frisch gekochtem, duftendem Reis serviert. *Kabab*-Spezialitäten werden in einem der zahlreichen *Kabab*-Läden gekauft und zu Hause verzehrt.

Khoreg-e Fesenjan

WALNUSSE-GRANATAPFEL-EINTOPF

♦ ♦ ♦ Für 4–6 Portionen ♦ ♦ ♦ Zubereitung: 90 Minuten ♦ ♦ ♦

ZUTATEN

3 EL Sonnenblumenöl
ca. 1 kg Hähnchenfleisch,
in mundgerechte Stücke
geschnitten
3 mittelgroße Zwiebeln,
abgezogen und gewürfelt
1 TL gemahlene Kurkuma
150 g gemahlene Walnusskerne
250 ml ungesüßter Granat-
apfelsaft
6 EL Granatapfelsirup
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
evtl. 1 EL Zucker
1 EL Zitronensaft

ZUM GARNIEREN

Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenstücke darin von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Im selben Topf bei geringer Temperatur die Zwiebeln goldbraun anschwitzen. Dann gemahlene Kurkuma hinzufügen und 2 Minuten mit anschwitzen.

Gemahlene Walnusskerne, Granatapfelsaft und Granatapfelsirup in den Topf geben, 500 ml heißes Wasser hinzufügen und langsam aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei sehr geringer Temperatur köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren – sollte die Flüssigkeit zu sauer sein, kann man ein wenig Zucker zum Eintopf geben.

Nach etwa 45 Minuten das Fleisch wieder in den Topf geben und das Schmorgericht weitere 45 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen – so lange, bis sich das Öl der Walnüsse trennt und die Nuss-Granatapfel-Mischung eine dicke, sämige Konsistenz, vor allem aber eine schöne Farbe angenommen hat. Mit Zitronensaft verfeinern, in tiefen Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen und etwas frisch gehackter Petersilie garniert servieren.

Tipps

Dieses Gericht kann auch mit Enten- oder Wachtelfleisch oder kleinen Fleischkugeln gekocht werden.

Für eine vegetarische Alternative kann statt Geflügel zum Beispiel Seitan verwendet oder auch nur die Walnuss-Granatapfel-Sauce gekocht werden.

Mit weißem Reis servieren.

