

Borani (Spinat-Joghurt Dip)

Zutaten (für 4-6 Personen):

| | |
|---|--|
| 300 g Spinat | Eine Handvoll grob gehackte Walnüsse |
| 1 Zwiebel | |
| 3-4 Knoblauchzehen | 2-3 EL Zitronensaft (je nach Geschmack) |
| 1 TL Kurkuma | Prise Salz und Pfeffer |
| 1/2 Pck Seidentofu | |
| 1 Becher Pflanzenjoghurt ohne Zucker (z.B. Alpro Skyr) | |

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Zuerst Zwiebel anbraten und Knoblauch hinzufügen. Wenn sie duften den kleingeschnittenen Spinat dazugeben und alles zusammen solange braten bis der Spinat eingefallen ist. Das Gemüse mit Salz Pfeffer und Kurkuma würzen. Wenn am Pfannenboden Wasser entstanden ist, dieses abgießen. Das Ganze dann zum Abkühlen beiseite stellen.
- Während das Gemüse kurz abkühlt das Seidentofu und den Joghurt mit dem Stabmixer kurz durchpürieren.
- Das Gemüse zum Joghurtgemisch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Walnüssen garniert servieren.
- Dazu passt persisches Fladenbrot oder Pita.
- Optional:
- Statt Spinat kann auch anderes Gemüse, wie Aubergine, Sellerie oder Rote Bete verwendet werden.

Hefeteig-Taschen

Zutaten (für ca 25 Stück):

Teig:

100 ml lauwarmes Wasser
100 ml lauwarme Pflanzenmilch
100 ml Öl
200 g pflanzlicher Joghurt / Skyr
1 EL Salz
1 EL Zucker
2 Packung frische Hefe
1 Packung Backpulver
Ca 700 g Mehl Typ 1050

Füllung:

2 Packung veganer Fetakäse
1 Bund Lachzwiebel
Pfefferminze und Petersilie
1 Packung fester Tofu (ca 250g)
Ein wenig Milch zum Bepinseln

Zubereitung:

- Die lauwarme Milch mit der Hefe und dem Zucker mischen und paar Minuten lang stehen lassen, damit ein Vorteig entstehen kann.
- Anschließend das Mehl und die anderen Zutaten zum Vorteig geben und kurz mit den Händen durchkneten, damit ein geschmeidiger und weicher Teig entstehen kann. Den Teig an einem warmen Ort (gerne im warmen Backofen) ca 30-45 Minuten lang gehen lassen.
- Währenddessen die Füllung zubereiten. Den Fetakäse klein würfeln, die Petersilie und Pfefferminze fein hacken, den Tofu kurz mit Papiertuch abtrocknen und zerbröseln. Alle Zutaten miteinander mischen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. (Es macht Sinn, zuerst nur die Hälfte zuzubereiten, wenn es nicht reicht, dann den Rest hinzuzufügen.)
- Den Backofen auf 160 °C (Ober-Unter-Hitze) vorheizen.
- Aus dem Teig ca 25 gleich großes Brötchen formen und dann auf die Seite legen. Einen Kugel nehmen und oval ausrollen. Dann die Hälfte des Teigs mehrere Male von der Mitte aus der Länge nach einschneiden. Die Füllung auf die nicht aufgeschnittene Fläche geben und aufrollen und aus dem aufgerollten Teig eine Schnecke formen. So weitermachen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
- Die Schnecken mit Milch bestreichen
- Im Ofen (Ober-Unter-Hitze) bei 160 °C ca für 25 Minuten backen.
- Am besten zum Tee oder Kaffee lauwarm genießen

Kashk-o Bademjan (Auberginengericht)

Zutaten (für 4-6 Personen):

2 Aubergine
2 mittelgroße Zwiebel
Kurkuma
Salz und Pfeffer
Öl
Wasser
2 Knoblauchzehe

Deko:

Getrocknete Minze (Teebeutel geht auch)
Eine Handvoll Walnüsse
Optional: gebratene Zwiebel,
Misopaste oder pflanzlicher
Joghurt

Zubereitung:

- Backofen auf 200 C° vorheizen. Auberginen schälen, in dicke Scheiben schneiden, salzen und ca für 30 Min auf die Seite stellen (Das Salz hilft das Wasser aus der Aubergine zu entfernen).
- Die Auberginen mit Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen ca 30 Minuten backen.
- Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und in einer schweren Pfanne anbraten. Dann die Auberginen aus dem Ofen nehmen, der Breite nach kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.
- Kurkuma, Knoblauch, die getrocknete Minze und ein wenig Wasser hinzufügen und paar Minuten lang weiter köcheln lassen, bis die Aubergine ganz weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit in Öl getränkter Minze und Walnüssen garnieren.
- Dazu passt persisches Fladenbrot oder Pita.

Khoreshte Karafs (Schmorgericht mit Sellerie)

Zutaten (für 4-6 Personen):

| | |
|---|--|
| 1 Bund Sellerie | Alternativ geht auch frischer Zitronensaft |
| 2 Bund Petersilie | |
| 3-4 EL getrocknete Minze | 1 TL Curry |
| 2 mittelgroße Zwiebel | 2 TL Kurkuma |
| 2-3 EL Öl | 1 TL Rosenpaprika |
| 100 g Sojaschnetzel oder Erbsenprotein | Zimt (optional) |
| 4 getrocknete Limetten (persisch: Limu Amani) | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

- Die Sellerie waschen, putzen (die Stangen sollten von den Fäden befreit werden) und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sellerieblätter behalten und mit der Petersilie zusammen kleinschneiden.
- Den Soja bzw Erbsenprotein mit ein wenig heißem Kurkumawasser aufgießen und paar Minuten stehen lassen, bis das Wasser sich aufgesaugt hat. (Dabei Packungsbeilage beachten)
- Die Limetten einschneiden und im Wasser einweichen.
- Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebel anbraten, dann den Curry und Kurkuma hinzufügen und kurz mit anbraten. Die Sellerie zum Zwiebel geben.
- Rosenpaprika und Zimt in wenig Wasser auflösen und zu der Sellerie geben.
- Zum Schluss noch die kleingeschnittene Kräuter, das Erbsenprotein und die aufgeschlitzte, getrocknete Limetten hinzufügen, mit wenig Wasser aufgießen und das Ganze auf kleiner Hitze schmoren lassen, bis die Sellerie weich ist. (ca 30 Min bei kleiner Hitze)
- Wenn frischer Zitronensaft verwendet wird, dann am Ende der Garzeit diesen hinzufügen.
- Zum Basmatireis servieren.

Basmati Reis - nach persischer Art

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Basmati Reis

Öl

Wasser

3-4 Kardamomkapsel (in heißem Wasser eingelegt)

Salz

Für die Dekoration:

Berberitze (15 Min im Wasser einweichen)

Weißer Rosinen

Mandelstifte (5 Min im Rosenwasser einweichen)

Pistazienstifte (5 Min im Rosenwasser einweichen)

Granatapfelkerne (optional)

Safran

Zubereitung:

- Reis mit kaltem Wasser abspülen oder 20-30 Minuten im kalten Wasser liegen lassen.
- Kardamom aufmachen und im heißen Wasser (ca 30-40 ml) einweichen.
- Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Salz und den Reis zum Wasser geben. Kochen bis der Reis al dente ist.
- Den Reis abgießen und im gleichen Topf 3-4 EL Öl hinzugeben, dann den Reis vorsichtig kegelförmig im Topf hineingeben, mit Kardamomwasser begießen und ca 30-40 Min lang auf sehr kleiner Hitze ausdämpfen. Dabei muss zwischen Deckel und Topf ein Küchentuch platziert werden, damit das Kondenswasser nicht wieder in den Reis hineintropft.
- Berberitze im Wasser, die Mandelstifte und Pistazienstifte im Rosenwasser einweichen. Nach paar Minuten die Berberitze von der Wasseroberfläche mit einem Löffel vorsichtig abnehmen (unten im Wasser sammelt sich oft noch Sand).
- Alles getrennt kurz in jeweils 1-2 EL Öl/Margarine anbraten. Zu der Berberitze einen halben TL Zucker hinzufügen. Der Zucker soll nicht karamellisiert werden. Vorsicht, Berberitze brennt sehr schnell an!
- Anrichten:
Safran nach Anleitung zubereiten, ein wenig Reis (ca 50 g) mit dem Safranwasser mischen und den Reis mit den Nüssen und Beeren schmackhaft dekorieren.

Zubereitung von Safran

Zutaten:

Eine Prise Safran

Mörser

2-3 EL heißes Wasser

Salz oder Zucker

Zubereitung:

- Eine Prise Safran mit ein wenig Zucker oder Salz in einen Mörser geben und vorsichtig aber gründlich zu einem feinen Pulver mahlen. Der Zucker hilft den Safran fein zu mahlen.
- Dann den Safran mit ein paar Esslöffel heißem Wasser begießen, den Mörser mit einem kleinen Teller abdecken und stehen lassen.
- So kann sich das Aroma des Safrans voll entfalten.
- Dieses Safranwasser kann später je nach Rezept weiterverarbeitet werden.

Shole Zard

Zutaten (für 4-6 Personen):

| | |
|---|-------------------------------------|
| 125g oder 1 Tasse Basmatireis | 25g Margarine |
| 150g Zucker oder je nach Geschmack | 5x Kardamom |
| 725ml oder 6 Tassen Wasser (Verhältnis 1:6) | Eine Prise Safran |
| 70ml oder 1/2 Tassen Rosenwasser (achtet darauf, dass es KEIN kosmetisches ist. Meins ist aus dem persischen Lebensmittelladen) | 2 EL Mandelstifte und/oder -blätter |
| | 2 EL Pistazienstifte |
| | Zimt für die Deko |

Zubereitung:

- Den Reis und das Wasser 30 Min köcheln lassen und regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Währenddessen den Kardamom im Mörser aufbrechen, mit ein wenig heißem Wasser aufgießen und ziehen lassen.
- Den Zucker hinzufügen und weitere 20 Minuten das Ganze köcheln lassen. Danach das Kardamomwasser hinzugießen (ohne Kardamom).
- Den Shole Zard mit Rosenwasser, Margarine und dem Safran verfeinern und vom Herd nehmen. Ein Teil der Pistazien und den Mandeln hinzufügen und gut umrühren.
- Solange unser Shole Zard noch heiß ist, in die Servierschälchen umfüllen und abkühlen lassen. Sobald die Oberfläche nicht mehr flüssig ist, kann man das Dessert mit Zimt, Mandeln und Pistazien so dekorieren wie man es mag.

Barbari - persisches Fladenbrot

Zutaten (für 8-12 Personen):

1000 g Dinkelmehl Typ 1050

1 Pck Hefe

1 EL Zucker

1 EL Salz

50 ml neutrales Öl

Ca 600-750 ml lauwarmes Wasser

• 9 EL Wasser

• 1 1/2 EL Mehl

Zum Bestreuen:

• Schwarzkümmel

• Sesam (gerne in hell und dunkel)

Für das `Roo-Mal`

Zubereitung:

- Das Mehl in einen Schüssel rieseln lassen, in die Mitte eine Mulde bilden, den Hefe, den Zucker und ein wenig Wasser mischen, damit sich ein Vorteig bilden kann. Dann das Öl, das Wasser und den Salz hinzufügen und solange kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Im Backofen bei 50 °C (Ober-Unterhitze) abgedeckt gehen lassen.
- Den Teig aus dem Schüssel nehmen, in 6 Stücke teilen und daraus Brote formen.
- Backofen auf 170°C Ober-Unterhitze vorheizen
- Aus jedem einzelnen Brot einen langen, flachen Fladen formen und auf ein Backblech legen.
- Wenn alle Fladen geformt sind, weitere 15 Minuten gehen lassen.
- Währenddessen das Roo-Mal zubereiten. Dazu 1 1/2 EL Mehl mit 9 EL Wasser zum Kochen bringen und auf kleine Stufe so lange köcheln lassen bis ein puddingartige Masse entsteht.
- Die Fladen mit dem Roo-Mal bepinseln und mit einem Finger die Länge nach Kerben hineindrücken.
- Im Backofen ca 25 Minuten backen.