



Sima Dourali und Soodabeh Durali-Müller

# Persisch vegetarisch

120 Originalrezepte der persischen Küche



pala  
verlag

Sima Dourali und Soodabeh Durali-Müller  
**Persisch vegetarisch**

Sima Dourali und Soodabeh Durali-Müller

# Persisch vegetarisch

120 Originalrezepte der persischen Küche

Illustriert von Margret Schneevoigt



pala  
verlag

# Inhalt

<b>Orientalische Gaumenfreuden</b> .....	7
<b>Warenkunde</b> .....	14
<b>Rezepthinweise</b> .....	27
<b>Vorspeisen</b> .....	29
<b>Reisgerichte</b> .....	41
<b>Suppen</b> .....	61
<b>Gemüsegerichte mit Sauce</b> .....	75
<b>Gemüsegerichte aus dem Ofen</b> .....	93
<b>Omelette und Kuchlein</b> .....	101
<b>Festliche Gerichte</b> .....	115
<b>Beilagen</b> .....	135
<b>Desserts</b> .....	151
<b>Konfitüre und Sirup</b> .....	161
<b>Gebäck und Süßigkeiten</b> .....	169
<b>Die Autorinnen</b> .....	184
<b>Rezeptindex</b> .....	186



# Auberginen- Granatapfel-Mus

مازحاتون

Nas Chatoun

*Für sechs Personen*

*4 mittelgroße Auberginen*

*2 mittelgroße Zwiebeln*

*Olivenöl oder ein geschmacksneutrales gutes Öl*

*2 große Fleischtomaten*

*100 ml Granatapfelsaft*

*Salz*

*frisch gemahlener Pfeffer*

*1 TL gemahlene Angelikasamen (siehe Seite 20) (optional)*

*1 TL gehackte frische Minze*

*50 g gehackte Walnüsse*

- ❖ Die Auberginen auf einen Grillrost legen und im vorgeheizten Grill oder Backofen grillen, dabei die Auberginen gelegentlich umdrehen, bis die Haut Blasen wirft und das Fleisch weich wird. Die Haut lässt sich dann einfach abziehen. Das Auberginenfleisch klein hacken.
- ❖ Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Öl in einer Pfanne goldbraun ausbraten. Tomaten häuten und klein schneiden und zusammen mit den Auberginen unter die gerösteten Zwiebeln rühren. Granatapfelsaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gemahlene Angelikasamen würzen und 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
- ❖ Auberginenmus in einem tiefen Teller anrichten und mit frischer Minze und gehackten Walnüssen verzieren.

---

## Tipp

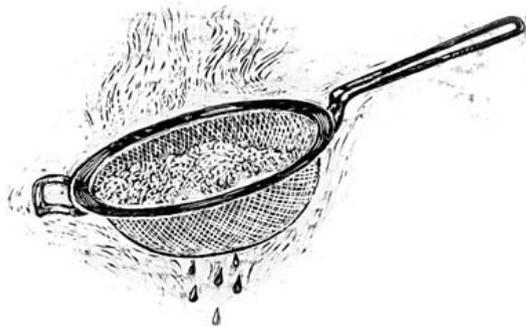
Wissen Sie, wie man Tomaten leicht häuten kann? Einfach mit einem Messer den Fruchtansatz der Tomate herausschneiden. Die Tomate auf der Oberseite kreuzweise einritzen und 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Wenn sich die eingeritzte Haut an den Schnitten kräuselt, lässt sich die Haut leicht abziehen.

---

# Reisgerichte

Fast alles dreht sich um Reis – die weißen Körner stehen im Mittelpunkt der persischen Küche. Erst der Reis macht das Menü vollständig. Ob zusammen mit Gemüse oder Kräutern gekocht oder separat zu anderen Gemüsegerichten serviert – man richtet den Reis stets in einem großen flachen Teller an, aufgehäuft zu einem Berg, den Gipfel verziert mit Safranreis oder gesüßten, rot glänzenden Berberitzen.

Bewährt haben sich zwei Kochmethoden, die sich in Zeit und Aufwand unterscheiden. Bei der ersten Methode kocht man den Reis in einem Schritt mit einer abgemessenen Menge Wasser, bei der zweiten Methode kocht man den Reis in einer größeren Menge Wasser erst bissfest, gießt dann mit dem Kochwasser die aus den Reiskörnern ausgewaschene Stärke ab und lässt den Reis anschließend zugedeckt so lange dämpfen, bis er gar ist. Bei großen Reismengen ergibt die zweite Methode das bessere Ergebnis.



# Reis in zwei Schritten kochen



Tschelo

*Für vier Personen*

*500 g Basmatireis*

*3 EL Salz*

*3 EL Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein geschmacksneutrales gutes Öl*

*50 g Butter*

*½ TL frisch gemörserter Safran (siehe Seite 21)*

- ❖ Reis in einer Schüssel gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Dann mit einem Liter Wasser und 2 EL Salz 2 bis 3 Stunden einweichen.
- ❖ 2 Liter Wasser mit 1 EL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis abgießen und ins kochende Wasser geben. 6 bis 10 Minuten (je nach Reissorte) bei mittlerer Hitze bissfest kochen und gelegentlich umrühren. Reis ist bissfest, wenn man beim Beißen auf ein Reiskorn noch einen leichten Widerstand spürt. Den Reis in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen.
- ❖ Den Topf abspülen und gut abtrocknen. Das Öl und 5 EL Wasser in den Topf geben und den Reis locker mit einem Schaumlöffel im Topf zu einem Hügel häufen. Mit dem Stiel des Schaumlöffels den Reis vier bis fünf Mal an verschiedenen Stellen bis zum Boden des Topfes durchlöchern.
- ❖ Den Reis 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen, dabei nicht umrühren. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, 5 EL heißes Wasser dazumischen und die Mischung gleichmäßig über den Reis gießen.
- ❖ Den Topfdeckel mit einem Küchentuch einwickeln und den Topf mit dem eingewickelten Deckel sofort dicht abdecken. Reis bei schwacher Hitze 20 Minuten dämpfen, dabei nicht umrühren. Durch Rühren zerbrechen die Reiskörner!
- ❖ Safran mit 2 EL warmem Wasser mischen und 5 Minuten auflösen. Einen Schaumlöffel voll Reis mit dem aufgelösten Safran gut vermischen und wieder in den Topf geben, aber nicht mit dem übrigen Reis mischen. Etwa 10 Minuten fertig garen.
- ❖ Den Topf vom Herd nehmen und eine Minute in kaltem Wasser kühlen. Den goldgelben Safranreis separat aus dem Topf nehmen, den restlichen Reis auf einem großen Teller anrichten und mit dem Safranreis verzieren.

**Tipp**

Die Garzeit ist abhängig von der Reissorte und davon, ob der Reis vorher eingeweicht wurde. Die Dauer des Einweichens ist für die Garzeit weniger entscheidend als das Einweichen als solches. Falls der Reis kurz vor dem Ende der angegebenen Dämpfzeit noch nicht gar ist, kann man noch einige Esslöffel Wasser hinzufügen und den Reis wenige Minuten weiterdämpfen.

**Tipp**

Etwas festlicher lässt sich der Reis mit Berberitzen garnieren. Ganz einfach: 2 EL Beeren verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit 2 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl, 2 EL Zucker, 3 EL Wasser und einer Messerspitze Safran in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten, bis sich der Zucker löst und die Beeren süßlich sind. Dann den Reis auf einem großen Teller anrichten und mit den gesüßten Beeren verzieren.

## Gewürzmischung für Reis

ادویه پلو

Advieh e Polo-i

- 4 EL gemahlene Rosenblüten
- 4 EL Zimtpulver
- 2 EL Kardamompulver
- 2 EL frisch geriebene Muskatnuss

- ❖ Alle Zutaten mischen.
- ❖ In einem Glas oder einer Gewürzdose dunkel und trocken lagern.

**Tipp**

Die Gewürzmischung kann man vor dem Gebrauch in einer schweren Pfanne bei scharfer Hitze ohne Fett kurz erhitzen. Dadurch entfalten sie ihr Aroma besser.

# Koriander- Tamarinden-Sauce

قلیہ سیب زمینی

Galieh Sibsamini

*Für vier Personen*

3 mittelgroße Zwiebeln  
Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein geschmacksneutrales gutes Öl  
5 Knoblauchzehen  
½ TL Kurkumapulver  
200 g frischer Koriander  
2 EL getrocknete Bockshornkleeblätter  
1 TL scharfes Chilipulver  
3 EL Tamarindenpaste  
2 mittelgroße Kartoffeln  
Salz  
8 Kirschtomaten

- ❖ Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit Öl in einer Pfanne goldgelb anbraten. Knoblauchzehen schälen, fein hacken, mit Kurkuma zu den Zwiebeln geben und noch 2 Minuten weiterbraten. Koriander verlesen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken, mit Öl in der Pfanne anbraten. Die getrockneten Bockshornkleeblätter zum Koriander geben und nur kurz anbraten.
- ❖ In einem Topf Zwiebeln und Knoblauch mit den Kräutern und dem Chilipulver mischen. Die Tamarindenpaste in 200 ml Wasser lösen und in den Topf geben. Alles gut mischen und bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zu den anderen Zutaten in den Topf geben, alles vermengen und gar kochen. Mit Salz abschmecken. Kirschtomaten dazugeben und nur kurz erhitzen.
- ❖ Den Eintopf in einem tiefen Teller anrichten und mit Reis servieren.



Dieses scharfe aromatische Gericht ist eine Delikatesse aus dem Südiran, wo die Kochkunst von der indischen und der arabischen Küche beeinflusst wurde. Tamarindenpaste findet man in indischen Lebensmittelläden, getrocknete Bockshornkleeblätter in persischen Läden.



## Zwiebelomelett

کوکوی پیاز

*Für vier Personen*

*Koukou e Pias*

*3 große Zwiebeln*

*Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein geschmacksneutrales gutes Öl*

*3 Eier*

*¼ TL frisch gemörserter Safran (siehe Seite 21)*

*1 EL Weizenmehl*

*Salz*

*frisch gemahlener Pfeffer*

- ❖ Zwiebeln schälen und in der Küchenmaschine klein hacken oder mit einer Reibe fein raspeln. In einem Sieb gut abtropfen lassen und mit den Händen ausdrücken. Die Zwiebeln mit 1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten, dabei ständig umrühren, dann abkühlen lassen.
- ❖ Eier in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Safran in 1 TL warmem Wasser auflösen und unter die Eier mischen. Die Zwiebeln und das Weizenmehl unter die Eier rühren und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Öl in der Pfanne erhitzen. Die Mischung in die Pfanne geben, mit der Löffelunterseite flach drücken und von einer Seite goldbraun anbraten. Das Omelett wenden und auch die andere Seite anbraten.



# Früchte- Nuss-Reis mit Joghurtkruste

آجیل پلو با تھدیک مات

Adschiel Polo ba Tahdig e Mast

Für sechs Personen

500 g Basmatireis

Salz

100 g getrocknete Aprikosen

100 g Rosinen

3 mittelgroße Zwiebeln

Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein geschmacksneutrales gutes Öl

1 TL Reisgewürz (siehe Seite 43)

500 g Sauerkirschen

2 EL Zucker

75 g grob gehackte Walnüsse

3 EL Joghurt (3,5 % Fett)

½ TL frisch gemörserter Safran (siehe Seite 21)

50 g Butter

2 EL Pistazienstifte

- ❖ Den Reis gründlich waschen. Dann den Reis in einem Liter Wasser mit 2 EL Salz 2 Stunden einweichen.
- ❖ Die getrockneten Aprikosen waschen, klein schneiden und in 5 EL Wasser 2 Stunden einweichen. Die Rosinen waschen und gut abtropfen lassen.
- ❖ Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit Öl in einer Pfanne goldgelb anbraten. Die Hälfte des Reisgewürzes hinzufügen, umrühren und beiseite stellen.
- ❖ Die Sauerkirschen waschen, entsteinen und mit den eingeweichten Aprikosen, Zucker, Walnüssen und Rosinen 5 Minuten garen. Die angebratenen Zwiebeln dazugeben und alles gut mischen. Das restliche Reisgewürz dazugeben, mit Salz abschmecken.
- ❖ 3 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis abgießen, in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze bissfest kochen. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

- ❖ Zwei Schaumlöffel Reis in einer Schüssel mit dem Joghurt und einer Messerspitze Safran mischen. 3 EL Öl in einem Topf kurz erhitzen. Die Joghurt-Reis-Mischung in den Topf geben und mit der Löffelunterseite flach drücken. Den restlichen Reis und die Früchte-Nuss-Mischung schichtweise dazugeben. Den Reis 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und zusammen mit 3 EL heißem Wasser gleichmäßig über den Reis gießen.
- ❖ Den Topfdeckel mit einem Küchentuch einwickeln und den Topf sofort fest mit dem eingewickelten Topfdeckel abdecken. Den Reis bei schwacher Hitze 20 bis 30 Minuten dämpfen. Den restlichen Safran in 2 EL warmem Wasser auflösen. Einen Schaumlöffel fast fertig gedämpften Reis aus dem Topf nehmen, mit dem aufgelösten Safran gut vermischen und in den Topf zurückgeben – nicht mit dem restlichen Reis im Topf mischen. Den Reis 10 weitere Minuten fertig dämpfen.
- ❖ Den Topf vom Herd nehmen und kurz in kaltes Wasser stellen. Den goldgelben Safranreis vorsichtig abnehmen, die übrige Reismischung auf einem flachen Teller anrichten und mit dem Safranreis und den Pistazienstiften verzieren. Die Reiskruste vom Topfboden lösen, auf einen Teller stürzen und separat zum Reis servieren.





# Singelegte Zwiebeln

ترش‌ساز

Pias Torschi

*Ergibt etwa einen Liter*

*500 g Perlzwiebeln*

*1 EL Salz*

*2 EL getrocknete Minze*

*450 ml Apfelessig (5 % Essigsäure)*

- ❖ Die Perlzwiebeln schälen und jeweils die Oberfläche kreuzförmig einschneiden. In ein sauberes Glas mit großer Öffnung und Schraubdeckel schichtweise die Zwiebeln, das Salz und die Minze geben. Dann mit Essig begießen. Der Essig sollte etwa einen Fingerbreit über den Zwiebeln stehen.
- ❖ Zugedeckt an einem kühlen, trockenen Ort mindestens 2 Wochen ziehen lassen.





## Kokosnusskekse

شیرینی نارگیلی

Für 25 Kekse

Schirini Nargili

60 g Butter oder Margarine

75 g Puderzucker

100 g Weizenmehl

60 g Kokosraspel

Mehl für die Arbeitsfläche

Fett für das Backblech

1 EL Pistazienstifte

- ❖ Butter oder Margarine und Puderzucker mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät 2 Minuten zu einer weichen und lockeren Masse rühren. Das gesiebte Mehl nach und nach unterrühren und alles gut vermischen. Kokosraspel unter den Teig heben. Den Teig zugedeckt 3 bis 4 Stunden ruhen lassen.
- ❖ Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig etwa einen Zentimeter dick ausrollen. Runde Plätzchen ausstechen (Durchmesser vier bis fünf Zentimeter). Die Plätzchen mit einem Abstand von etwa drei Zentimetern auf ein eingefettetes Backblech setzen und in die Mitte jedes Plätzchens zwei bis drei Pistazienstifte drücken. Restlichen Teig erneut ausrollen und ausstechen, bis der Teig aufgebraucht ist.
- ❖ Die Kekse im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste bei 175 °C (Umluft) 15 bis 20 Minuten backen. Dann abkühlen lassen und vorsichtig vom Backblech ablösen.

---

### Tipp

Kokosnusskekse bleiben in einem luftdicht verschlossenen Behälter eine Woche lang frisch.

---