

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

PERSISCH

Einfach wie noch nie



GU

DAS PRINZIP: PERSISCH KOCHEN

GUT GEWÜRZT & KRÄUTERSATT

Möglichst nur ein paar, sich ergänzende Gewürze, viel Safran und vor allem büschelweise frisches Grün sind typisch für die persische Küche.

GUTE BALANCE

Ein Spritzer Limettensaft gepaart mit ein paar Rosinen und erdiger, leicht bitterer Kurkuma: sich ergänzende Aromen sorgen für einen runden, ausbalancierten Geschmack.



DAS AUGE ISST MIT

Safrangelber Reis, auf dem grüne Pistazien und Granatapfelkerne wie Edelsteine leuchten – farblich gelungene Zusammenstellungen und Toppings machen doppelt Appetit.

SO GEHT'S: TAHDIG - REIS MIT KRUSTE



1 Reis in kaltem Wasser mit den Händen spülen. Dabei das Wasser zwei- bis fünfmal wechseln, bis es fast klar bleibt. Den Reis ca. 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.



2 Safran in wenig heißem Wasser ziehen lassen. Dann Wasser in einem großen Topf (Verhältnis Wasser : Reis etwa 10:1) aufkochen. Salzen und den eingeweichten Reis darin in 4–6 Min. bissfest garen. In das Sieb abgießen.



3 Ghee in einem beschichteten Topf schmelzen. Safran und einige Esslöffel Wasser einrühren. Den Reis darauf verteilen und glatt streichen. Mit einem Kochlöffelstiel 5–6 Löcher bis zum Topfboden hineinstechen.



4 Den Topfdeckel in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen und auf den Topf legen. Den Reis bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. garen, bis er gegen Ende der Garzeit knistert. Kurz abkühlen lassen, dann auf eine Platte stürzen.

TYPISCH PERSISCHE ZUTATEN

REIS

Chelow, gedämpfter Reis, ist die beliebteste Beilage überhaupt – am besten mit knuspriger Kruste (Tahdig). Ideal für alle Reisgerichte: Basmati- oder persischer Sadri-Reis.



SAFRAN

Färbt nicht nur Reis, Fleisch oder Fisch, sondern auch Desserts. Besser immer Safranfäden kaufen und nicht sparen: Pulver wird oft mit anderen, minderwertigen Gewürzen versetzt.



GHEE

Das geklärte Butterfett ist hoch erhitzbar und wird daher gerne und reichlich anstelle von Öl verwendet. Man bekommt es in Bioläden und gut sortierten Supermärkten.



JOGHURT

Joghurt wird traditionell zu vielen Gerichten gereicht und dient als Dip oder Topping. Am besten eignet sich griechischer oder türkischer Joghurt mit 10 % Fettgehalt.



GRANATAPFEL

Der König unter den Früchten Persiens! Seine granatroten Kerne adeln als Dekoration jede Speise, während Granatapfelmelasse den Gerichten eine süß-säuerliche Note verleiht.



NÜSSE & SAATEN

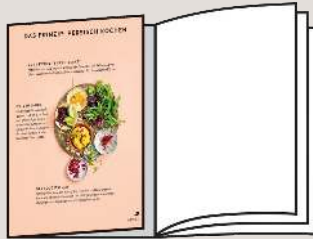
Walnusskerne, Mandeln, Pistazienkerne, Pinienkerne und Sesam werden nicht nur verschwenderisch über Gerichte gestreut, sondern dicken gemahlen auch Speisen und Saucen an.



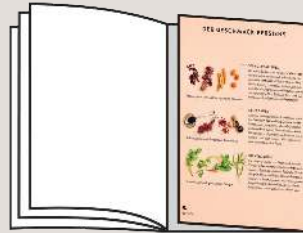
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

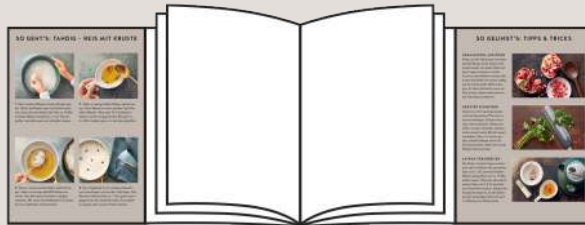
DAS PRINZIP:
PERSISCH
KOCHEN



DER
GESCHMACK
PERSIENS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
TAHDIG –
REIS MIT KRUSTE



Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
TIPPS & TRICKS

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 VORSPEISEN &
MAZE



20 REISGERICHTE



32 VIEL GEMÜSE



46 FLEISCH & FISCH

04 DIE AUTORIN

05 SABZI KHORDAN

37 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 45 Min. Kühlen • Pro Portion ca. 160 kcal, 6 g E, 13 g F, 6 g KH

SPINAT-JOGHURT-DIP 🌿

GELINGT LEICHT

500 g junger Blattspinat (ersatzweise 300 g TK-Spinat)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

300 g griech. Joghurt

(10 % Fett)

$\frac{3}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel

$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kardamom

Salz

Pfeffer

1 Spinat verlesen, waschen und gut trocken schütteln oder schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt klein würfeln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze langsam braten, bis sie weich ist und leicht bräunt. Den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Den Spinat unterrühren und bei großer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen. Den Spinat dann unter Rühren weiterbraten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. In einem Sieb abtropfen und ca. 30 Min. abkühlen lassen.

3 Den Spinat danach eventuell noch leicht mit der Hand ausdrücken und kleiner schneiden. Joghurt, Kreuzkümmel und Kardamom verrühren. Den Spinat unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip zugedeckt ca. 15 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 40 Min. Garen • Pro Portion ca. 325 kcal, 13 g E, 14 g F, 38 g KH

LINSENDIP

CREMIGER GENUSS

200 g *Le-Puy-Linsen* (ersatzweise *Berglinsen*)

1 *Zwiebel*

2 *Knoblauchzehen*

5 EL *Olivenöl*

$\frac{3}{4}$ TL *gemahlene Kurkuma*

1 TL *gemahlener Kreuzkümmel*

$\frac{1}{4}$ TL *gemahlener Piment*

Salz

3 EL *Zitronensaft*

2 EL *Granatapfelmelasse*

(*Rob-e Anar*, ersatzweise
türk. Nar Eksisi)

Pfeffer

1 Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldgelb dünsten. Kurkuma, Kreuzkümmel und Piment einrühren, die Linsen zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren andünsten.

2 Dann 600 ml Wasser zugießen, aufkochen und die Linsen zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 30–40 Min. garen, bis sie weich sind und leicht zerfallen. Erst gegen Ende der Garzeit salzen.

3 Die Linsen in ein Sieb abgießen, dabei den Garsud auffangen und lauwarm abkühlen lassen. Die Linsen mit 2 EL Zitronensaft, Granatapfelmelasse und übrigem Öl (3 EL) pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Garsud untermixen. Den Dip mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft (1 EL) abschmecken und abkühlen lassen. Zu Fladenbrot servieren.



BERBERITZENREIS MIT HUHN

UNWIDERSTEHLICHER KLASSIKER



4 Hähnchenkeulen (vom Metzger
im Gelenk teilen lassen)

Salz

Pfeffer

2 große Zwiebeln

3 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 TL gemahlene Kurkuma

250 ml Hühnerbrühe

2 ½ EL Zitronensaft

350 g Basmatireis

1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)

4 EL Ghee

60 g getrocknete Berberitzen

(ersatzweise getrocknete Sauer-
kirschen)

1 EL Zucker

GUT ZU WISSEN

Getrocknete Berberitzen gibt es in orientalischen Lebensmittel- oder Bioläden (oder online). Vor dem Einweichen eventuell enthaltene kleine Zweige oder Stiele entfernen. Wer die Beeren nicht bekommt, kann stattdessen einfach getrocknete Sauerkirschen verwenden.

1 Keulen enthäuten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin rundum anbraten (Bild 1). Herausnehmen, zwei Drittel der Zwiebeln im Öl in 8–10 Min. goldbraun braten. Tomatenmark und Kurkuma zufügen und unter Rühren 1–2 Min. anrösten. Mit Brühe und Zitronensaft ablöschen, die Keulen hineinlegen (Bild 2) und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 15 Min. garen. Dabei mehrmals wenden.

2 Inzwischen den Reis ca. 30 Min. in kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen. Safran mit 4 EL heißem Wasser mischen (Bild 3). In einem Topf 4 l Wasser aufkochen, salzen und den Reis darin in 4–6 Min. bissfest garen. In das Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 In einem beschichteten Topf 3 EL Ghee mit 3 EL Wasser und 2 EL Safranwasser schmelzen. Den Reis darauf verteilen und mit einem Kochlöffelstiel 6 Löcher hineinstechen (Bild 4). Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 1 Std. garen.

4 Ca. 15 Min. bevor das Fleisch gar ist, das übrige Safranwasser (2 EL) dazugeben. Die Berberitzen ca. 15 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Abgießen und abtropfen lassen. Übriges Ghee (1 EL) in einem Pfännchen erhitzen und die übrigen Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Zucker bestreuen, die Berberitzen zugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Min. unter Rühren dünsten (Bild 5). 3–4 EL Hähnchensauce einrühren und zugedeckt beiseitestellen. Den Reis auf eine Platte stürzen, die Berberitzen darauf verteilen und das Fleisch rundum anrichten. Mit etwas Sauce übergießen und servieren (Bild 6).

ZUCCHINI-KUKU

LEICHTER SOMMERGENUSS

800 g Zucchini (gelb und grün)

Salz

1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)

2 Zwiebeln

4 EL Olivenöl

Pfeffer

1 Bund Dill

5 Stängel Minze

6 Eier (M)

½ TL gemahlene Kurkuma

4 EL Mehl

1 TL Backpulver

AUSSERDEM

Auflaufform (20 × 20 cm)

1 Zucchini waschen, putzen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. In ein Sieb geben, leicht salzen und ca. 30 Min. Wasser ziehen lassen. Danach kalt abbrausen und in einem Geschirrtuch trocken tupfen.

2 Inzwischen Safran zerbröseln und mit 2 EL heißem Wasser mischen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin langsam goldgelb dünsten. Die Hälfte der Zucchini zugeben und bei großer Hitze unter Rühren garen, bis sie leicht bräunen und möglichst viel Wasser verdampft ist. Gegen Ende salzen und pfeffern, dann aus der Pfanne nehmen. Wieder 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die übrigen Zucchini ebenso braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit dem übrigen Öl (1 EL) einfetten. Dill und Minze waschen und trocken schütteln. Spitzen und Blätter fein schneiden.

4 Eier verquirlen, Safranwasser und Kurkuma untermischen und die Masse kräftig salzen und pfeffern. Zuerst Zucchini und Kräuter, dann Mehl und Backpulver untermischen. Die Masse in die Form füllen und im Ofen (Mitte) 35–45 Min. backen, bis sie gestockt und leicht gebräunt ist. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.





RINDFLEISCHTOPF MIT SELLERIE

MIT FEIN SÄUERLICHER NOTE

600 g Rindfleisch (aus der Schulter)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Tomatenmark
3 getrocknete persische Limetten
(Limu Omani)
350 g Staudensellerie mit Grün
200 g Petersilie
70 g Minze

GUT ZU WISSEN

Getrocknete persische Limetten (Limu Omani) gibt es in orientalischen Geschäften oder im Onlinehandel, sie werden dort auch oft als »Schwarze Zitronen« angeboten. Wer keine bekommt, schmeckt das Schmorgericht zuletzt mit 2–3 EL Zitronensaft ab.

- 1** Fleisch in 4–5 cm große Stücke schneiden, dabei eventuell verbliebene Sehnen und Fett entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin portionsweise rundum anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.
- 2** Dann 1 EL Öl zum Bratfett geben und Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb dünsten. Nacheinander Kurkuma und Tomatenmark einrühren und jeweils kurz mitrösten. Mit 500 ml Wasser ablöschen. Das Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft zufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen.
- 3** Inzwischen die getrockneten Limetten mit einem Spieß mehrmals rundum tief einstechen. Sellerie waschen und putzen. Die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden, das Grün klein schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter getrennt fein schneiden.
- 4** Das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Selleriestücke darin bei mittlerer Hitze 5–8 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, salzen und pfeffern. Petersilie und Selleriegrün zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. mitbraten. Die Minze zufügen und 1–2 Min. mitbraten.
- 5** Selliemischung und Limetten zum Fleisch geben. Alles zugedeckt noch 1 Std. 15 Min. weitergaren, dabei eventuell etwas Wasser zugeben. Mit persischem Reis servieren.

DER GESCHMACK PERSIENS



Rosinen, getrocknete Datteln, Aprikosen, Pflaumen

WUNDERBAR SÜSS

Mit etwas Zucker oder Honig, vor allem aber durch Früchte erhalten selbst herzhaftere Gerichte die richtige Dosis Süße. Konzentriert (frucht-)zuckrig schmecken Rosinen, getrocknete Datteln, Aprikosen und Pflaumen (gerne auch persische Aloo Bukhara), frisch und süß-herb-säuerlich Orangen und Granatapfel.



Rob-e Anar, Sumach, Berberitzen, Limu Omani

ECHT SAUER

Säure ist ein wesentlicher Aromafaktor in vielen Gerichten. Neben Essig, Zitronen- oder Limettensaft, sorgen vor allem Granatapfelmelasse (Rob-e Anar), Sumach, getrocknete Berberitzen und getrocknete Limetten (Limu Omani) oder auch nur ein Löffel Joghurt für eine besonders feine Säure.



Petersilie, Koriandergrün, Minze, Estragon

RICHTIG GRÜN

Für einen aromatischen Frischekick werden Kräuter in fast verschwenderischer Menge eingesetzt. Besonders beliebt: Petersilie, Koriandergrün, Minze und Dill, aber auch Estragon und Schnittlauch, genauso wie Frühlingszwiebelgrün und Bockshornklee, den es hierzulande meist nur in getrockneter Form gibt.



PERSISCHER WÜRZZAUBER

SUMACH

Das violett-rote Gewürzpulver schmeckt angenehm säuerlich. Es toppt gegrilltes Fleisch und Fisch oder Vorspeisen (mit Joghurt) sowohl geschmacklich als auch optisch. Kann durch Zitronensaft ersetzt werden.



ADVIEH

Die Gewürzmischung beinhaltet zu meist Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt und Rosenblätter, kann aber noch andere Zutaten enthalten. Wer sie nicht in orientalischen Geschäften oder im Internet findet, kann sie selbst mischen oder durch Ras el Hanout ersetzen.

GETROCKNETE LIMETTEN

Als »Schwarze Zitronen« oder Limu Omani bekommt man die getrockneten Früchte ganz, in Scheiben oder als Pulver. Ganze Früchte werden vor dem Garen mehrmals eingestochen, damit sie ihre feine Säure abgeben.



KURKUMA

Neben Safran verleiht auch gemahlene Kurkuma den Gerichten einen satten Gelbton und ein leicht erdig-scharfes Aroma.



GRANATAPFELMELASSE

Leicht süß, vor allem aber fein säuerlich erinnert Rob-e Anar an einen gereiften Aceto balsamico und kann ähnlich wie dieser eingesetzt werden. Wer keine persische Melasse bekommt, nimmt türkische (Nar Eksisi).

SCHWARZKÜMMEL

Auch unter dem Namen Nigella kennen viele die intensiven, leicht bitter-scharf würzigen schwarzen Samen von türkischem Fladenbrot. Zu finden in türkischen oder indischen Lebensmittelgeschäften.



SO GELINGT'S: TIPPS & TRICKS

GRANATAPFEL AUSLÖSEN

Rings um den Stielansatz mit einem spitzen Messer einen kleinen Keil ausschneiden. An dieser Stelle mit den Fingern ansetzen und die Frucht in zwei Hälften brechen. Mit einem Kochlöffel von hinten kräftig auf die Schale jeder Hälfte schlagen: So fallen die Kerne vorne einfach heraus, dabei zwischendurch die Trennhäute entfernen.



KRÄUTER SCHNEIDEN

Damit sie nicht matschig werden und ihre ätherischen Öle nicht zu schnell verfliegen, Kräuter nie hacken oder quetschen. Besser waschen, trocken schütteln, verlesen und zu einem festen Bündel zusammenfassen. Dann mit einem großen, scharfen Messer ohne viel Druck schneiden. Dabei auch zarte Stängel mitverwenden.



SAFRAN VERARBEITEN

Die Fäden mit den Fingern zerbröseln oder im Mörser fein zermahlen. Dann mit 1–3 EL kochend heißem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Alternativ die zerbröselten Fäden mit 2–3 EL zerstoßenen Eiswürfeln mischen. Sobald das Eis geschmolzen ist, ist der Safranextrakt verwendbar (hält sich auch 1–2 Wochen im Kühlschrank).



DER GESCHMACK VON 1001 NACHT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Persisch – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste
beim Kochen immer im Blick

Die ganze Vielfalt der persischen Küche entdecken – authentische und
einfache Rezepte zum Genießen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-8283-8



€ 11,99 [D]

www.gu.de