

Persischer Safranreis mit Lamm **gebratenen getrockneten Aprikosen (Qeysi) und Kürbis** (Für 4 Personen)

Zutaten :

Für das Fleisch:

- 400 g Lammfleisch (in Würfel geschnitten)
- 1 große Zwiebel (gewürfelt)
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise Zimt (optional)
- Ca. 500 ml Wasser

Für die Beilagen:

- 200 g getrocknete Aprikosen (Qeysi)
- 200 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternut), geschält und gewürfelt
- 50 g Butter
- 2 EL Zucker (optional, je nach Geschmack)
- 2 EL Safranwasser (Safran in heißem Wasser gelöst)

Für den Reis:

- 600 g Basmatireis
- Salz
- Wasser zum Kochen



Zubereitung:

1. Fleisch zubereiten:

1. Die Zwiebeln in einem Topf mit Öl goldbraun anbraten.
2. Das Fleisch dazugeben und gut anbraten, bis es Farbe bekommt.
3. Tomatenmark, Kurkuma, Pfeffer hinzufügen und kurz weiterbraten.
4. Wasser hinzufügen, den Topf abdecken und das Fleisch auf niedriger Hitze etwa 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen, bis es weich ist.
5. Am Ende mit Salz und (optional) einer Prise Zimt abschmecken und etwas einkochen lassen.

2. Aprikosen und Kürbis vorbereiten:

1. Die getrockneten Aprikosen 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne Butter erhitzen, Aprikosen darin leicht anbraten, bis sie weich und glänzend sind.
3. Kürbisstücke in derselben Pfanne (ggf. mit mehr Butter) goldbraun braten, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.
4. Nach Wunsch kann etwas Zucker oder Safranwasser für mehr Aroma und Farbe dazugegeben werden.

3. Reis kochen:

1. Reis gut waschen und ca. 1 Stunde in Salzwasser einweichen.
2. In reichlich Wasser mit Salz kochen und dann abgießen (oder als persischen Dampf-Reis / Polo zubereiten).

Anrichten:

- Den Reis auf eine große Platte geben.
- Das geschmorte Fleisch darüber verteilen.
- Die gebratenen Aprikosen und Kürbisstücke dekorativ darüber legen.
- Mit etwas Safranwasser beträufeln für Aroma und Farbe.

Guten Appetit!

Kräuterreis (Sabzi Polo) mit Lachs (für 4 Personen)



Zutaten für den Kräuterreis (Sabzi Polo):

- 450 g Basmatireis
- ½ Bund frischer Dill, fein gehackt
- ½ Bund frischer Koriander, fein gehackt
- ½ Bund frische Petersilie, fein gehackt
- ¼ Bund Lauchzwiebeln oder Schnittlauch (optional), fein gehackt
- 1 kleiner Bund Bärlauch, fein gehackt (ca. ½ Tasse oder ca. 25–30 g)
- Öl nach Bedarf
- 2 EL aufgebrühter Safran
- Salz nach Geschmack

Zutaten für den Ofenlachs:

- 600 g Lachsfilet (mit oder ohne Haut)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Bärlauch, fein gehackt
- Schale einer halben Zitrone, fein gerieben
- 2 EL Zitronensaft
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 EL aufgebrühter Safran (optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung des Sabzi Polo:

1. Den Reis mit Salz in Wasser mindestens 1 Stunde einweichen.
2. Alle Kräuter fein hacken.
3. Reis in reichlich Wasser kochen, bis er halbgar ist (ca. 6–8 Minuten), dann abgießen.
4. In einem Topf etwas Öl und nach Wunsch eine Schicht Kartoffelscheiben oder Fladenbrot als Tahdig geben.
5. Den Reis schichtweise mit den Kräutern mischen und in den Topf geben.
6. Zum Schluss etwas Öl und Safran über den Reis geben.
7. Bei niedriger Hitze ca. 45 Minuten bis 1 Stunde dämpfen.

Zubereitung des Lachsfilets im Ofen:

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft vorheizen.
2. Knoblauch, Bärlauch, Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Safran, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
3. Die Lachsfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Marinade bestreichen.
4. Nach Belieben mit Alufolie abdecken (für saftigen Fisch) oder offen lassen (für eine knusprige Oberfläche).
5. Im vorgeheizten Ofen ca. 15–20 Minuten backen. Bei Bedarf am Ende für 2–3 Minuten den Grill einschalten, damit der Fisch leicht bräunt.

Guten Appetit!

Kuku Sabzi – Persisches Kräuter-Omelett (für 4 Personen)



Zutaten:

- 6 Eier
- 400 g frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Dill, Spinat – fein gehackt)
- 3–4 EL Berberitzen (getrocknet)
- 50 g Walnüsse (gehackt)
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Die frischen Kräuter mit den Eiern in einer großen Schüssel gut vermischen.
2. Walnüsse, Berberitzen, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse hineingeben.
4. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10–15 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist.
5. Vorsichtig wenden (z. B. mit einem Teller) und die andere Seite ebenfalls 10 Minuten braten, bis sie durchgegart ist.
6. In Stücke schneiden und warm oder kalt mit Brot, Joghurt oder Salat servieren.

Guten Appetit!

Persisches Datteldessert mit Walnüssen (für 4 Personen)



Zutaten:

- 250 g entsteinte Datteln
- 100 g Walnüsse (grob gehackt oder als Hälften)
- 100 g Weizenmehl
- 70-80 g Butter oder Pflanzenöl
- 2 TL Puder Zucker

Dekoration (optional):

- Etwas gemahlener Zimt
- Puderzucker
- Gemahlene Pistazien oder Pistazien stücke

Zubereitung:

- Datteln längs aufschneiden, gefüllt mit Walnüssen füllen, dann beiseite stellen.
- Das Mehl in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren goldbraun rösten (ca-10-15 Minuten).
- Dann das öl oder die Butter hinzufügen und gut einrühren.
- Puderzucker, Kardamom und Zimt einrühren, vom Herd nehmen.
- Die Hälfte oder Mischung in eine gleichmäßig geteilt darüber geben und glatt streichen .
- Vor dem Servieren nach Wunsch mit Zimt, Puderzucker und/oder (gemahlenen) Pistazien bestreuen.

Guten Appetit!

Zeytun-Pervede Rezept (für 4 Personen):



Zutaten:

- 1 Tasse entsteinte grüne Oliven
- 2 Esslöffel Granatapelpaste
- 1 Teelöffel getrocknete Minze (gemahlen)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 frische zerdrückte Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel gemahlene Walnüsse

Zubereitung:

1. Die Oliven in eine große Schüssel geben.
2. Granatapelpaste, getrocknete Minze, Olivenöl, Salz, Zitronensaft, schwarzen Pfeffer, zerdrückten Knoblauch und gemahlene Walnüsse hinzufügen.
3. Alles gut vermischen, sodass die Oliven gleichmäßig bedeckt sind.
4. Für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen gut miteinander verschmelzen.
5. Nach dem Kühlen ist das Zeytun-Pervede fertig und kann als Vorspeise oder Beilage serviert werden.

Guten Appetit!

Persischer Joghurt mit Gurke, (Mast-o-Khiar) (Für 4 Personen)



Zutaten:

- 500 g Naturjoghurt (am besten cremig, z. B. griechischer Joghurt)
- 2 mittelgroße Salatgurken
- 50 g Walnüsse (grob gehackt)
- 1–2 TL getrocknete Minze (oder frische Minze, fein gehackt)
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Gurken schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz abschmecken.
3. Gurkenwürfel, gehackte Walnüsse und Minze zum Joghurt geben und alles gut vermischen.
4. Vor dem Servieren mindestens 15 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Mit einigen Walnusshälften und etwas Minze dekorieren.

Guten Appetit!

Kürbis-Vanille-Dessert (für 4 Personen)



Zutaten:

Kürbisschicht:

- 300 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternut), geschält und gewürfelt
- 100 ml Wasser
- 50 g Zucker (nach Geschmack mehr oder weniger)
- 1 TL Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker
- 5 g Gelatinepulver (ca. 1 gestrichener EL)
- 30 ml kaltes Wasser (zum Auflösen der Gelatine)

Milch-Sahne-Schicht:

- 250 ml Milch
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker
- 5 g Gelatinepulver
- 30 ml kaltes Wasser (zum Auflösen der Gelatine)
- 100 ml Schlagsahne (flüssig)

Zum Dekorieren:

- Gehackte Pistazien oder geschlagene Sahne

Zubereitung:

Kürbisschicht:

- 1.Kürbiswürfel mit ca. 100 ml Wasser in einem kleinen Topf weich kochen (etwa 15 Minuten).
- 2.Das Wasser ggf. abgießen, dann den Kürbis pürieren.
- 3.Zucker und Vanille unter das warme Püree rühren.
- 4.Gelatine in 30 ml kaltem Wasser 5 Minuten quellen lassen, dann vorsichtig im Wasserbad oder in der Mikrowelle (nur leicht!) auflösen, ohne zu kochen.
- 5.Gelatine unter das Kürbispüree rühren.
- 6.Die Mischung in Gläser oder eine große Form füllen und ca. 30–60 Minuten im Kühlschrank anziehen lassen.

Milch-Sahne-Schicht:

- 1.Milch in einem Topf erhitzen (nicht kochen).
- 2.Zucker und Vanille einrühren.
- 3.Sahne hinzufügen und gut verrühren.
- 4.Gelatine wie oben beschrieben vorbereiten und dann in die warme Milch-Sahne-Mischung einrühren, bis sie sich komplett aufgelöst hat.
- 5.Etwas abkühlen lassen (lauwarm), dann vorsichtig über die Kürbisschicht gießen.

Kühlzeit:

- Die Gläser/Form mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank kaltstellen, bis alles fest ist.

Dekoration:

- Vor dem Servieren mit gehackten Pistazien oder geschlagener Sahne verzieren.

Guten Appetit!