

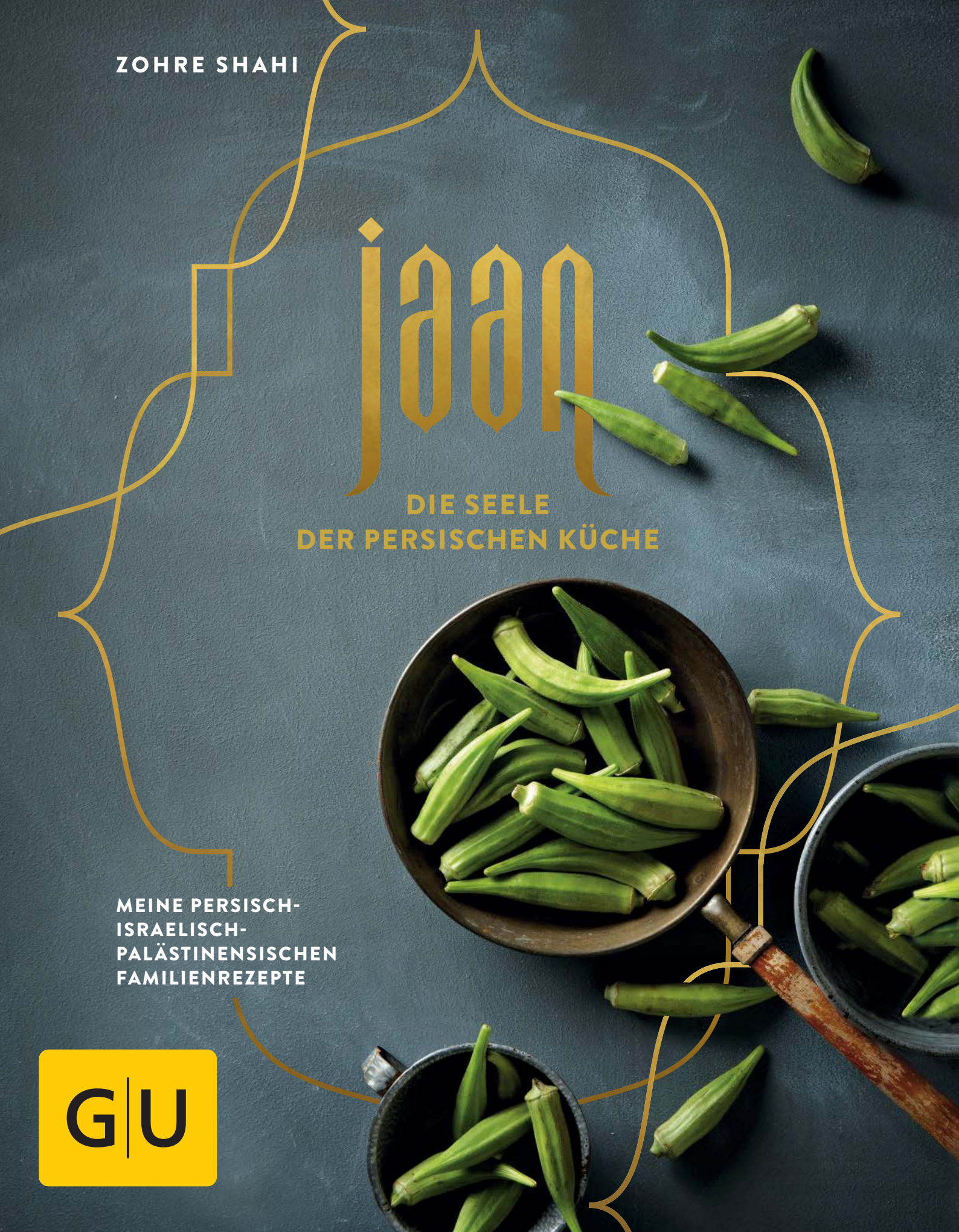
ZOHRE SHAHI

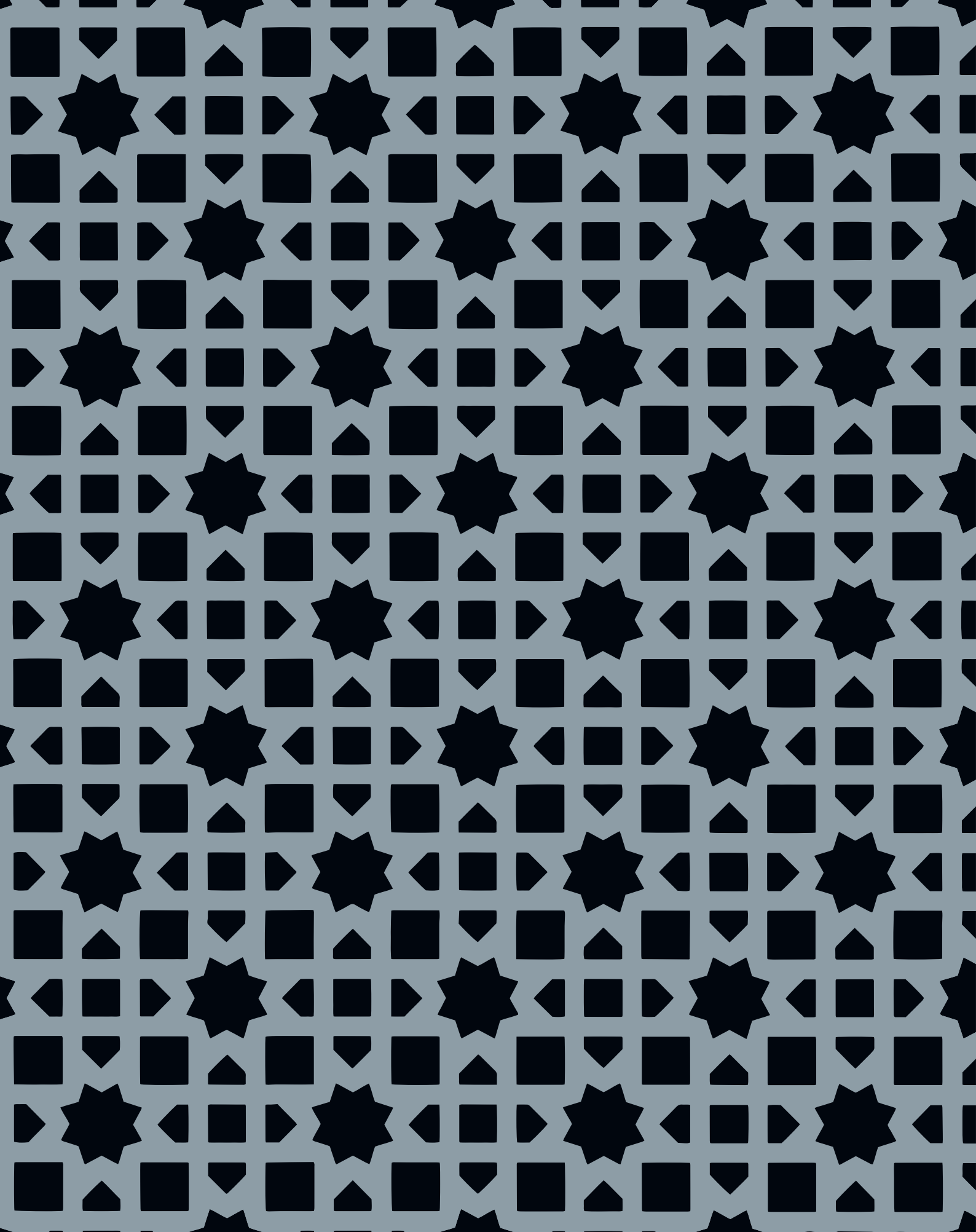
jaan

DIE SEELE
DER PERSISCHEN KÜCHE

MEINE PERSISCH-
ISRAELISCH-
PALÄSTINENSISCHEN
FAMILIENREZEPTE

G|U





Sommerferien

	EINFACHER REIS KATEH 15	
AUBERGINEN MIT UNREIFEN TRAUBEN KHORESHTE MOS- SAMA-BADEMDJAN 8	GEGRILLTE HACKSPIESSE KABAB KUBIDEH 16	KICHERERBSEN- KREUZKÜMMEL- SALAT BALILLAH 23
TOMATENREIS DAMI GODJEH 10	REIS MIT MUNG- BOHNEN MASH POLO 18	EINGELEGTES GEMÜSE SHUR 24
MEINE SOMMERFERIEN: SOMMERMÄRCHEN IN TEHERAN 12	REIS MIT LINSEN MUJADDARA 19	GEFÜLLTER BLÄTTERTEIG OUSI 27
GESCHMORTES HÄHNCHEN GHORME MORGH 14	AUBERGINEN- TAHIN-SANDWICH SABICH 20	SAFRANEIS BASTANI SAFRANI 31
	ARABISCHER SALAT SALAD ARABI 22	

TYPISCH PERSISCHES
KABAB, SEHR BELIEBT
IN ALLEN REGIONEN
DES IRANS

FÜR 7 KEBABSPIESSE

4 Tomaten
4 grüne Spitzpaprika
4 Zwiebeln (220 g)
300 g Lammhackfleisch
(mittelfett, zweimal
durchgedreht)
300 g Rinderhackfleisch
(mittelfett, zweimal
durchgedreht)
Meersalz, Pfeffer
1 geh. TL Backpulver
2 geh. EL Sumach (orientali-
scher Lebensmittelladen)

AUSSERDEM

Holzkohlegrill
Hochleistungsmixer
7 breite Metallspieße
(Kebab-Spieße)
Fladenbrot (Rezept S. 40,
ersatzweise 1 türkisches
Fladenbrot)

Zubereitungszeit:
1 Std. 15 Min.
Pro Spieß ca. 395 kcal,
25 g E, 15 g F, 41 g KH

TIPP

Ich drehe das Fleisch zweimal
durch den Wolf, damit es
schön zart wird. Und der
Fleischteig bleibt dann
beim Grillen besser am
Spieß haften.

GEGRILLTE HACKSPIESSE KABAB KUBIDEH

Dieses Rezept stammt von meinem Vater – dem König des Kabab Kubidehs! Die Spieße werden traditionell über Holzkohle gegrillt. Und mein Vater ist einer der wenigen, die die Kunst beherrschen, dass das Fleisch dabei saftig bleibt und sich beim Braten nicht vom Grillspieß löst.

Den Holzkohlegrill anheizen. Tomaten und Paprika waschen. Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen, Paprika halbieren und die Kerne entfernen. 2 Zwiebeln schälen, grob zerkleinern und im Mixer mit 1 ½ EL Wasser sehr fein pürieren.

Beide Sorten Hackfleisch in eine Pfanne geben, bei niedrigster Hitze ca. 6 Min. mit der Hand durchkneten, bis das Fleisch klebrig ist und die Hand eine leichte Wärme spürt. Je 1 TL Salz und Pfeffer, das Backpulver und das Zwiebelpüree hinzufügen. Die Hackmasse weitere 2 Min. durchkneten.


Das Hackfleisch in sieben gleich große Portionen teilen. Jede Portion mit angefeuchteten Händen zur Kugel formen, dann – wieder mit angefeuchteten Händen – um den Spieß drehen und entlang des Spießes gleichmäßig platt drücken, sodass der Fleischteig zusammenhält. Jede Portion ist dann ca. 20 cm lang und ca. 3 cm breit. Mit angefeuchtetem Daumen und Zeigefinger quer in Abständen mehrere Einbuchtungen hineindrücken.

Tomaten- und Paprikastücke über der heißen Holzkohlegrut auf dem Rost unter gelegentlichem Wenden grillen. Inzwischen die 2 übrigen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Fleischspieße 7–8 Min. grillen, dabei alle 30 Sek. wenden. Fladenbrot portionieren und quer aufschneiden.

Das fertig gegrillte Kabab vorsichtig vom Spieß entfernen, auf Fladenbrot legen, mit etwas Sumach bestreuen und mit Zwiebelstreifen sowie den gegrillten Tomaten und Paprika genießen.



ALI HABIBI



Ich dachte immer, ich mache das beste Frühstück der Welt. Schon bei meiner Mutter standen immer die köstlichsten Dinge auf dem Frühstückstisch, duftendes Fladenbrot, Schafskäse, eine halbe Wassermelone, Honig und Khame, ein dicker, süßer Rahm, den es so nur im Iran gibt. Als Kind aß ich Unmengen Khame zum Frühstück, mit Fladenbrot, Honig und Rosenkonfitüre. Als ich selber Mutter wurde, brachte ich jeden Tag viel Zeit damit zu, den Frühstückstisch zuzubereiten. Ich mache das heute noch gern! Es vergeht schon mal eine Stunde, bis ich die verschiedenen Eierspeisen zubereitet und den Tisch schön bunt und abwechslungsreich gedeckt habe. Weil wir in Deutschland leben, kommen auch diverse Wurst- und Käsesorten auf den Tisch, Gemüse und Kräuter, im Sommer auch mal Mozzarella mit Tomaten und Rucola, dazu gibt es Fladenbrot und Brötchen – ein herrlicher Mischmasch aus persischer und europäischer Tradition.

Dann lernte ich Ali kennen, meinen Schwiegersohn. Shaggy und er waren gerade zusammengezogen; die beiden luden meinen Mann und mich zum ersten Mal zum Frühstück ein. Ehrlich – dieses Frühstück war die Wucht! Shaggy hatte den Tisch in vielen Farben fröhlich gedeckt. Wie die Mutter, so die Tochter! In Schüsseln und Etagèren stand alles bereit: Hummus und Foul, Gemüse zum Dippen, hart gekochte Eier, beträufelt mit Olivenöl aus Alis Heimat. Dazu Oliven von den Bäumen seiner Familie. Und Schak Schuka – das israelische Gericht aus geschmorten Tomaten mit Spiegelei. Der Tisch bog sich, ich war begeistert. Ali kocht kreativ und entspannt. Er ist ein wunderbarer, großzügiger Gastgeber. Was soll ich sagen?! Er hatte uns für sich gewonnen! Ich war so gerührt, dass ich während des Frühstücks immerzu »Ali Habibi« zu ihm sagte. Das heißt »Ali, mein Liebling« auf Arabisch. So nenne ich ihn heute noch. Seit diesem Frühstück gehört Ali erst recht zu unserer Familie. Wenn er und Shaggy uns besuchen, sieht der Frühstückstisch wie ein Spiegel der Kulturen aus: deutsche Brötchen und Wurst, Salzgurken aus dem Iran, palästinensischer Foul und israelische Schak Schuka – das Beste aus vier Kulturen auf einem Tisch, was kann es Schöneres geben?

»dieses frühstück
war die wucht der
triseh bog sich vor
köstlichkeiten!«

»Frühstücken ist bei uns immer
ein Fest fürs Auge: Wir decken
den Tisch fröhlich und bunt mit
dem Besten aus vielen Kulturen.«

ZOHRE SHAHI





BELIEBTES PERSISCHES
REZEPT FÜR DIE
KÜRBIS-SAISON

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenschenkel (1 kg)
- 2 Zwiebeln (100 g)
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 6 EL Öl
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 geh. TL gemahlene Kurkuma
- 2 Tomaten (150 g)
- 1 geh. EL Tomatenmark
- 20 g getrocknete Mirabellen (orientalischer Lebensmittel-laden)
- 1 TL Zimtpulver
- Meersalz, Pfeffer
- 2 ½ geh. TL Zucker
- 1 Stück Hokkaidokürbis (150 g ohne Kerne)
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: 15 Min.

Pro Portion ca. 535 kcal,
36 g E, 36 g F, 16 g KH

KÜRBIS-MIRABELLEN-SAUCE

KHORESHTE KADOO'HALWAI

Ich erinnere mich noch gut daran, als ich diese Sauce das erste Mal für meine Gäste gekocht habe. Sie waren so angetan, dass das Rezept zu meinem persönlichen Herbst- und Winterklassiker wurde.

Jeden Hähnchenschenkel im Gelenk in Ober- und Unterschenkel teilen und zur Seite stellen. Zwiebeln und Ingwer schälen und klein würfeln. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin goldbraun anbraten. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen, Kurkuma hinzufügen und kurz mit andünsten. Die Hähnchenstücke dazugeben und kurz anbraten.

Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Tomatenhälften klein würfeln, mit dem Tomatenmark in den Topf geben und mit andünsten. Die Mirabellen kurz waschen und hinzugeben. Mit Zimt, 1 gehäuften TL Salz, 1 TL Pfeffer und 2 gehäuften TL Zucker würzen und alles vermischen. Mit 300 ml Wasser ablöschen und die Sauce bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Min. kochen.

Währenddessen den Kürbis waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Kürbisstücke darin mit ½ TL Zucker ca. 3 Min. scharf anbraten, zur Seite stellen. 5 Min. vor dem Servieren den Zitronensaft und die angebratenen Kürbisstücke zur Sauce geben, gelegentlich umrühren. Zu dieser Sauce einfachen Reis (»Kateh«, s. S. 15) servieren und beim Genießen auf die Mirabellenkerne achten.





NASHI-GEWÜRZ-KUCHEN CAKE GOLABI

Nashi-Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen. Die Mandeln hacken. Den Backofen auf 150° (Umluft) vorheizen.

Eier, Zucker und Vanillezucker mit den Rührbesen eines Handrührgeräts verrühren. Mehl, Joghurt, Backpulver, Butter, Milch, Semmelbrösel und die Gewürze dazugeben und alles gut vermischen. Anschließend Birnen und Mandeln hinzufügen und untermischen.

Die Backform mit Öl ausfetten und den Teig einfüllen. Den Kuchen in den heißen Ofen (Mitte) schieben und ca. 35 Min. backen. Mit dem Holzspieß in den Teig einstechen und, falls noch Teigmasse anhängt, den Kuchen noch ein paar Minuten länger backen. Dann den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Lösen aus der Form ca. 20 Min. abkühlen lassen.

PERSISCHES
HAUSREZPT MIT TRA-
DITIONELLER GEWÜRZ-
MISCHUNG

PERSIEN

FÜR 8 STÜCKE

1 Nashi-Birne
65 g Mandeln
2 Eier
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
170 g Weizenvollkornmehl
100 g Joghurt
15 g Backpulver
90 g zimmerwarme Butter
120 ml Milch
2 TL Semmelbrösel
1 geh. TL Zimtpulver
1 geh. TL Lebkuchengewürz
1 TL gemahlener Kardamom
1 Msp. gemahlene Muskat-
nuss

AUSSERDEM

Springform (24 cm Ø)
Öl für die Form
1 Holzspieß

Zubereitungszeit: 25 Min.
Backzeit: 35 Min.
Abkühlzeit: 20 Min.
Pro Stück ca. 300 kcal,
7 g E, 17 g F, 29 g KH

TIPP

Wenn ich den Kuchen in Muffin-Förmchen backe, verkürzt sich die Backzeit auf ca. 15 Minuten. Die Muffins sind fertig gebacken, wenn die Kruste oben appetitlich goldbraun ist. Mit einem Zahnstocher teste ich, ob der Kuchen auch innen gar ist.

MEIN PALÄSTINENSI-
SCHES LIEBLINGS-
DESSERT AUS ALIS
REZEPTSCHATZ

PALÄSTINA

FÜR 6 PERSONEN

50 g geschälte Mandeln
3 EL Pistazienkerne
100 g Butter
200 g Engelshaar-Teigfäden
(Kadayif, türkischer Lebens-
mittelladen)
250 g Mozzarella
1 TL Zimtpulver
85 g Zucker
2 EL Rosenwasser (orientali-
scher Lebensmittelladen)

AUSSERDEM

Auflaufform (20 × 30 cm)

Zubereitungszeit: 45 Min.
Pro Portion ca. 475 kcal,
16 g E, 34 g F, 32 g KH

SÜSSE ÜBERBACKENE TEIGFÄDEN KNAFEH

Backofen auf 250° vorheizen. Inzwischen Mandeln und Pistazienkerne getrennt hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Kadayif-Teigfäden auseinanderziehen und in der geschmolzenen Butter wenden. In der Auflaufform die Hälfte der Teigfäden ausbreiten. Mozzarella grob reiben, auf den Fäden verteilen und mit den restlichen Teigfäden bedecken. Die gehackten Mandeln und den Zimt daraufstreuen.

Die Form auf den Rost in den Ofen (Mitte) schieben, die Temperatur auf 200° zurückstellen und die Nudelfäden ca. 30 Min. backen. Inzwischen in einem kleinen Topf Zucker und Rosenwasser mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Mischung unter Rühren kochen lassen, bis der Zucker aufgelöst und der Sirup richtig heiß ist.

Nach Ende der Backzeit die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Nudeln mit dem heißen Zuckersirup begießen. Die Pistazien darauf verteilen und das Dessert heiß genießen.



JAAN – DIE SEELE DER PERSISCHEN KÜCHE

Im arabischen Raum bezeichnet Jaan [gesprochen »dschahn«] die Seele einer Sache. Und die Iranerin Zohre Shahi ist die Seele ihrer Küche: Mit großer Experimentierfreude beim Kochen und liebevoll zubereiteten Gerichten bringt sie alle an einen Herd und an einen Tisch. Und Anlässe fürs Zusammensein gibt es viele. Ob Ramadan oder iranisches Neujahr, ob Multikulti-Hochzeit oder Schabbat – beim gemeinsamen Feiern und Essen verwischen die Grenzen der Kulturen. Da sitzt Zohre Shahis Tochter neben ihrem Mann aus Palästina und dessen israelische Familie neben den deutschen Freunden und Nachbarn:

So geht Völkerverständigung heute!

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-6155-0



9 783833 861550



www.gu.de

G|U