

ZOHRE SHAHI

MEINE  
persische  
FAMILIEN-  
KÜCHE

DIE BESTEN REZEPTE  
UND GESCHICHTEN AUS  
MEINER HEIMAT

G|U



# inhalt

vorwort 9

sommerferien 7

ramadan 33

picknick 53

hochzeit 71

familienessen 91

novruz 113

frühstück 131

schabbat 147

winterküche 165

register 188

impressum 192

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 Holzkohleglut 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.



## NACH SONNENUNTERGANG

Den ganzen Tag über keinen Tropfen Wasser auf den Lippen, nicht einen Bissen im Mund – auf Außenstehende mag das Fasten im Ramadan ungewöhnlich streng wirken. Aber ich mag es sehr! Mein Großvater hatte mir das Verständnis für den Ramadan vermittelt und mir als junges Mädchen beigebracht, welche Vorzüge das Fasten haben kann. Zum Beispiel, dass man Geduld lernt. Die Fähigkeit, warten zu können. Im Ramadan fasten Muslime ja von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Je nachdem, wann der Fastenmonat nach dem Mondkalender beginnt, kann das auch mal von fünf Uhr früh bis fast vor Mitternacht sein.

Als ich mit dem Fasten im Ramadan begann, wurde mir bewusst, wie wunderbar es sein kann, auf etwas Besonderes zu warten. Das Besondere ist der Moment des Fastenbrechens. Der erste Bissen, der erste Schluck, wenn die Sonne untergegangen ist – herrlich! Dieses Erlebnis mit der Familie und mit Freunden zu teilen – darauf habe ich mich im Fastenmonat jeden Tag gefreut. So ist das Fasten für mich auch zu einer Möglichkeit geworden, die Kunst der Vorfreude zu lernen.

Wenn dann am Ende des Tages die ganze Familie zusammenkam, Großeltern und Eltern, Geschwister, Tanten, Onkel, Cousinen und Cousins, war das ein Riesenfest. Ramadan ist die Zeit der Besuche und geselligen Runden bei Tisch. Alle müssen ja schließlich zur gleichen Zeit essen! Also besucht man sich gegenseitig, wartet gemeinsam auf den großen Moment und begeht mit viel guter Laune und Appetit das Fastenbrechen. Stunden vorher schon bereitete meine Mutter die Mahlzeiten dafür zu. Leichte Gerichte, um das Fasten auf schonende Weise zu brechen, sowie duftende Suppen, Eintöpfe und Ragouts. Nicht die Völlerei stand dabei im Vordergrund, sondern die Dankbarkeit dafür, täglich etwas zu essen zu haben. So sieht Ali das auch, denn er hat es von klein auf von seiner Familie so gelernt. Alis Familie feiert Ramadan genauso wie wir – gerne in großer Runde mit Familie und Freunden, Nachbarn und Bekannten. Jeder ist herzlich eingeladen zum Fastenbrechen. Als Palästinenser ehrt Ali den Ramadan genauso wie wir. Da sind wir uns ähnlich, obwohl wir aus verschiedenen Kulturen kommen.

»mir wurde bewusst,  
wie wunderbar es  
sein kann, auf etwas  
besonderes zu warten.«



## KICHERERBSEN-BÄLLCHEN FALAFEL

Die Kichererbsen 8–10 Std. (am besten über Nacht) in 1,5 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, dabei die feinen Stiele daranlassen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Paprika waschen, halbieren und putzen, alles grob schneiden. Die Kichererbsen in eine hohe Schüssel geben, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, die Kräuter, Backpulver, 2 TL Salz sowie 5 EL Wasser zufügen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Das Öl in einem tiefen Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzspieß Bläschen aufsteigen. Inzwischen aus dem Kichererbsen-Püree mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (von je ca. 20 g) formen. Das ergibt ca. 35 Bällchen. Diese portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Die fertigen Falafel auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit der Sesamsauce servieren.

## PALÄSTINENSISCHES REZEPT FÜR DEN BELIEBTESTEN ORIENTALI- SCHEN SNACK

### FÜR 4 PERSONEN

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 8 Stängel Petersilie
- 8 Stängel Koriandergrün
- 2 Zwiebeln (100 g)
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 lange grüne Paprika (orientalischer Lebensmittel-laden)
- 1 EL Backpulver
- Meersalz
- 500 ml Öl
- 1 Rezeptmenge Sesamsauce (S. 57)

### AUSSERDEM

- 1 Holzspieß

Einweichzeit: 10 Std.  
Zubereitungszeit: 50 Min.  
Pro Portion ca. 435 kcal,  
12 g E, 29 g F, 31 g KH

### TIPP

Im Orient serviert man Falafel traditionell in Fladenbrot mit Tomate und Salat. Sehr gut passt dazu Tomaten-Gurken-Salat oder der Kräuterteller (s. S. 87).



PALÄSTINENSISCHE  
SAUCE ZU DEN  
BERÜHMTESTEN ORIENTA-  
LISCHEN FALAFEL



FÜR 4 PERSONEN

60 g Tahin (Sesampaste)  
1 TL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Meersalz

Zubereitungszeit: 5 Min.  
Pro Portion ca. 105 kcal,  
2 g E, 10 g F, 0 g KH

MEIN SCHWIEGERSOHN  
SAGT

Bei uns zuhause  
wird diese Sauce auch  
gerne zu Auberginen-  
Tahin-Sandwiches ser-  
viert (Rezept S. 20).

## SESAMSAUCE TAHINE

Tahin, Olivenöl, Zitronensaft und 1 Msp. Salz in eine Schüssel geben und 3 EL lauwarmes Wasser hinzufügen. Alles zusammen zu einer Sauce vermischen und zu Falafel (s. S. 56) genießen.



VEGETARISCHE VARIANTE EINES TRADITIONELLEN PERSISCHEN FRIKADELLEN-REZEPTS

### FÜR 10 FRIKADELLEN

1 Bund Petersilie (10 g)  
3 Stängel Dill  
3 Kartoffeln (300 g)  
2 Möhren (150 g)  
1 Zucchini (200 g)  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 TL Currypulver  
1 geh. TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL Zimtpulver  
Meersalz, Pfeffer  
50 g Kichererbsenmehl (orientalischer Lebensmittel-laden oder Bioladen)  
2 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)  
2 Eier  
1 Zwiebel (75 g)  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
400 ml Öl

Zubereitungszeit: 50 Min.  
Pro Frikadelle ca. 125 kcal,  
4 g E, 8 g F, 9 g KH

### TIPP

Kalt sind die Frikadellen der ideale Snack für Schule und Büro. Zum Beispiel als Burger mit Brot, Tomatenscheiben und Salat.

## VEGGIE-FRIKADELLEN KOTLETT SABZI'DJAT

**In der iranischen Küche gehört in ein Kotlett eigentlich auch Hackfleisch. Ich bereite die Kotletts aber auch gerne ohne Fleisch zu, und sie sind in meiner Familie und unter meinen Freunden sehr beliebt. Die vielen Gewürze machen diese Frikadellen sehr aromatisch und geschmacksintensiv.**

Petersilie und Dill kurz waschen, trocken schütteln, Blätter mit den zarten Stielen fein hacken und zur Seite stellen. Kartoffeln schälen, die Möhren und den Zucchini waschen und putzen. Alles auf einer groben Reibe in eine tiefe Schüssel raspeln.

Gehackte Kräuter, die Gewürze, je 1 gehäuften TL Salz und Pfeffer, das Kichererbsenmehl, geröstete Zwiebeln und die Eier mit in die Schüssel geben. Zwiebel und Ingwer schälen, auf einer feinen Reibe dazureiben. Alles leicht kneten, bis die Masse Bindung bekommt.

In einer tiefen Pfanne das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen: Je 1 kleine Handvoll zu einem Bratling von ca. 8 cm Ø und 1,5 cm Dicke formen. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten, dann die Frikadellen im heißen Öl portionsweise braten. Zuerst die eine Seite knusprig braun braten, dann die Frikadellen wenden und auf der anderen Seite braun braten. Die Frikadellen zum Entfetten auf Küchenpapier legen. Sie schmecken heiß und kalt, am besten mit einem bunten Blattsalat.



KURDISCHE UND  
PERSISCHE GEWÜRZ-  
TRADITIONEN VEREINT  
IN EINEM GERICHT

#### FÜR 4 PERSONEN

20 g getrocknete schwarze  
Berberitzen (orientalischer  
Lebensmittelladen, ersatz-  
weise rote Berberitzen)  
300 g Lammfleisch  
(aus der Keule)  
2 Zwiebeln (120 g)  
2 Tomaten (200 g)  
50 g Butterschmalz  
1 TL gemahlene Kurkuma  
3 EL Tomatenmark  
60 g Mandelstifte  
½ TL gemahlener Kreuz-  
kümmel  
½ TL Zimtpulver  
Meersalz, Pfeffer  
4 getrocknete Limetten  
(orientalischer Lebensmittel-  
laden)

#### AUSSERDEM

1 Rezeptmenge einfacher  
Reis (s. S. 15)

Zubereitungszeit: 20 Min.

Garzeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 1055 kcal,  
30 g E, 56 g F, 103 g KH

## LAMM-MANDEL-BERBERITZEN- SAUCE

### KHORESHTE KHALAL

**Dieses Ragout ist eine Spezialität aus dem kurdischen Teil Persiens und in der westiranischen Provinz Kermanschah sehr beliebt. Es hat eine feinsäuerliche Komponente und wird traditionell zu festlichen Anlässen serviert.**

Die Berberitzen verlesen, kurz in einem Sieb abbrausen und zur Seite stellen. Das Fleisch von überschüssigem Fett befreien, in kleine Stücke (ca. 2 cm groß) schneiden und zur Seite stellen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften klein würfeln.

In einem Topf 40 g Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Kurkuma darübergeben und kurz mitbraten. Das Fleisch zufügen und rundum anbraten. Dann Tomaten, Tomatenmark und Mandeln zum Fleisch hinzufügen und mitdünsten. Mit Kreuzkümmel, Zimt, 1 gehäuften TL Salz und 1 TL Pfeffer würzen.

Die getrockneten Limetten einige Male mit einer Gabel einstechen und hinzugeben. So kann der Saft der Sauce auch in das Innere der Limetten gelangen. Mit 600 ml Wasser ablöschen und alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. kochen lassen, bis das Fleisch gar ist und die Limetten weich sind. Gelegentlich umrühren.

5 Min. vor dem Servieren in einer Pfanne 10 g Butterschmalz erhitzen, die Berberitzen darin kurz anbraten, dann zur Sauce geben. Die Sauce mit dem Reis servieren.





# HÄHNCHEN MIT SUMACH UND ZWIEBELN M'SAKHEN

Ursprünglich wurde M'Sakhen während der Zeit des Olivenölpressens gegessen – um das erste frische Öl der neuen Ernte zu genießen. Dazu wurde traditionell ein spezielles Fladenbrot gereicht (s. S. 106). Aber es schmeckt auch mit einfachem arabischem Fladenbrot.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl bei hoher Hitze und unter ständigem Umrühren in ca. 2 Min. hellbraun anrösten. Sobald sie Farbe annehmen, sofort aus der Pfanne nehmen.

Hähnchenschenkel im Gelenk durchschneiden. 2 Zwiebeln schälen, grob schneiden und in 2 EL Olivenöl bei hoher Hitze kurz glasig anbraten. Hähnchenschenkel zugeben, mit je 1 ½ TL Salz und Pfeffer, 2 TL Gemüsebrühe, Lorbeerblättern, Piment und Kardamom würzen und alles kurz scharf anbraten. Mit 300 ml Wasser ablöschen und zugeeckt zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen lassen.

Währenddessen die restlichen Zwiebeln schälen und klein schneiden. In einem zweiten Topf 4 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin mit 2 TL Gemüsebrühe sowie je 1 ½ TL Salz und Pfeffer bei hoher Hitze ca. 5 Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln in ca. 10 Min. weich schmoren.

200 ml von der Hähnchenbrühe zur Zwiebelmasse hinzufügen, den Herd ausschalten, aber den Topf darauf stehen lassen. Nach 20 Min. Garzeit für die Hähnchenteile, in einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Hähnchenteile darin bei hoher Hitze portionsweise in ca. 3 Min. scharf anbraten.

Für jede Person auf einen Teller 1 M'sakhen-Brot legen, darauf je 4 gehäufte EL Zwiebelmasse verteilen. Darauf der Reihe nach 1 gehäufte TL Sumach, 2 gehäufte EL Mandeln, einige ausgelöste Hähnchenteile und 1 TL frisch gepressten Zitronensaft anrichten.

TRADITIONELLES  
PALÄSTINENSISCHES  
FESTTAGSGERICHT

FÜR 4 PERSONEN

100 g Mandelstifte  
6 Hähnchenschenkel (1,5 kg)  
8 Zwiebeln (650 g)  
10 EL Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer  
4 TL Gemüsebrühe (Instant)  
7 Lorbeerblätter  
20 Pimentkörner  
7 grüne Kardamomkapseln  
4 Fladenbrote vom heißen  
Stein (s. S. 106)  
4 geh. TL Sumach (orientali-  
scher Lebensmittelladen)  
4 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 50 Min.  
Pro Portion ca. 1150 kcal,  
65 g E, 77 g F, 49 g KH

MEIN SCHWIEGERSOHN  
SAGT

Heute essen wir  
M'Sakhen das ganze  
Jahr über bei Partys  
und Familienfeiern.  
Besonders lecker dazu:  
kühler Joghurt.

# MEINE persische FAMILIEN- KÜCHE

Mit großer Experimentierfreude beim Kochen und liebevoll zubereiteten Gerichten bringt die Iranerin Zohre Shahi alle an einen Tisch: Da sitzt die Tochter neben ihrem palästinensischen Mann und dessen Familie aus Israel neben den deutschen Freunden und Nachbarn. Iran, Palästina, Israel: Diese bunte Vielfalt, das harmonische Miteinander am Tisch und natürlich die spannende Kombination verschiedener Zutaten und Gewürze machen für Zohre Shahi die Seele der persischen Küche aus.

Ob Ramadan oder iranisches Neujahr, ob Multikulti-Hochzeit oder Schabbat - tauchen Sie ein in Zohre Shahis Familiengeschichten und -rezepte!



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-8715-4



9 783833 887154

€ 26,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)