

Hier fließt die Liebe

Gerichte

Mezze, Starter, Dips 21

Salate 83

Reisgerichte 103

Schmorgerichte 125

Fleisch und Fisch 153

»Torshi« – Eingelegtes Gemüse 169

Desserts 181

Drinks 199

Gastfreundschaft

Reich gedeckte Tafel: »Sofreh« 16

Persischer Abendgenuss 177

All-Time-Favorites: Unsere persönlichen Lieblinge 212

Geschichten

Das sind wir: Sahar und Forough 7

Dr & Dr: Middle Eastern Culture and Food Lab 11

Teheran, unsere Heimat 47

Rudbar, die Stadt der Oliven 69

Unsere Kindheit im Iran 89

Rasht, die Genusshochburg 139

Frau. Leben. Freiheit. – Zan. Zendegi. Azadî. 214