

INHALT

Vorwort	5
Grundlagen der iranischen Küche	1
<i>BASIS LEBENSMITTEL</i>	2
<i>GEWÜRZE</i>	4
<i>IRANISCH-KULINARISCHES LEBENSGEFÜHL</i>	6
Frühstück	7
1. DATTELOMELETT MIT DATTELMUS	8
2. KHANFAROUSH-KARDAMOM PANCAKES	10
3. SABZI KHORDAN-KRÄUTERWRAP MIT SCHAFSKÄSE	12
4. KUKU SABZI-KRÄUTEROMELETT	13
5. KARDAMOM FRENCH TOAST	14
6. HALEEM – WEIZENBREI	15
7. MORABA HAVIJ – KAROTTEN MARMELADE	17
8. IRANISCHE BOHNENPFANNE	18
9. MAST O MUSIR – MILDER JOGHURT	20
10. KHAME MORABA BA ASAL – OBSTSALAT	21
11. SOBHANEYE SONATI – CREMIGER KÄSE MIT BEILAGEN	22
12. ROSENBUTTER MIT TOAST	23
13. KASHKE BADEMJAN – AUBERGINENDIP MIT FLADENBROT	24
14. BABA GANOUSH – AUBERGINEN DIP	26
15. HUMMUS PLATTE	27
16. LABNEH – FRISCHKÄSE MIT FLADENBROT	28
17. PERSISCHES RÜHREI	29
18. PARATHA – FLADENBROT	30
Hauptgerichte	31
19. SUPPE DJO NACH PERSISCHER ART	32
20. KEBAB KOOBIDEH – PERSISCHER KEBAB	33

21. TAHDIG – SAFRANREIS MIT KARTOFFELN 34
22. PERSISCHE KOTELETTS 35
23. GHEIMEH BADEMDSCHAN – AUBERGINENGULASCH 36
24. CURRY VOM PERSISCHEN GOLF 37
25. REIS MIT HÄHNCHEN, CASHEWNÜSSEN UND ROSINEN 38
26. PERSISCHER REIS-SPINAT-AUFLAUF MIT SAFRAN 40
27. GHORME SABZI – RINDERRAGOUT MIT KRÄUTERN 42
28. PERSISCHES KARTOFFELGULASCH 44
29. GHALIEH MEYGOO – GARNELEN IN KORIANDE SOSSE 45
30. SALAD-E OLIVIEH – PERSISCHER KARTOFFELSALAT 47
31. KADU SHEKAMPOR-E FENDJANI – GEFÜLLTE RONDINI 48
32. DJUDJE KABAB – HÜHNCHEN IN SAFRAN MARINADE 50
33. DOLMA-JE FELFEL – GEFÜLLTE PAPRIKA 52
34. PERSISCHE FLEISCHKLÖSSCHEN 53
35. VAVISHKA – PFANNENGERICHT 54
36. ABGUSHT – LAMMEINTOPF MIT HÜLSENFRÜCHTEN 55
37. CUCU-E GERDU – EIERKUCHEN MIT LAUCH UND WALNÜSSEN 56
38. ALBALO POLO – HÄHNCHEN MIT SAUERKIRSCHEN 57
39. LAMMLACHSE MIT APRIKOSEN 59
40. LUBIA POLO – REIS MIT BRECHBOHNEN UND LAMMHACK 60
41. KOOKOO MIT SPARGEL 62
42. ASH-E MAST – PERSISCHE JOGHURTSUPPE 63
43. ASH-E GODJE FARANGHI – TOMATEN-REIS-SUPPE 64
44. KHORESHTE KARAFS – EINTOPF MIT SELLERIESTANGEN UND LAMMFLEISCH 66
45. KELANEH – LAVASHBROT AUS DER PFANNE 68
46. SOSIS BANDARI – CURRYWURST NACH PERSISCHER ART 70
47. KALAM POLO SHIRANZI – SAFRAN-KRÄUTER-REIS MIT SPITZKOHL 71
48. BANDARI – AUBERGINEN-KAROTTEN PFANNE 73

- 49. MORASA POLO – REIS MIT TOPPINGS 75
- 50. GESCHMORTE HÜHNERKEULEN MIT SAFRANREIS 76
- 51. SHIRIN POLO – BERBERITZENREIS MIT HUHN 78
- 52. KHORESHTHE FESENJAN – LAMMSCHMORGERICHT MIT WALNUS
SOSSE 80
- 53. JAVAHER POLO – PERSISCHER JUWELENREIS 82

Snacks & Desserts 84

- 54. FERENI – PERSISCHE REISCREME 85
- 55. SHOLEH ZARD – PERSISCHER REISPUDDING 86
- 56. PERSISCHES TOOT – MARZIPAN-MAULBEERE 87
- 57. FALOODEH – PERSISCHES GLASNUDELEIS 88
- 58. PERSISCHER APFELKUCHEN 89
- 59. PERSISCHER BAKLAVA KUCHEN 90
- 60. NAN-E BERENJİ – REISMEHLPLÄTZCHEN MIT MOHN 92
- 61. SHIRINI KESHMESHI – ROSINENPLÄTZCHEN 93
- 62. RANGINAK – DATTELDESSERT MIT ZIMT 94
- 63. GAZ – WEISSER NOUGAT 95
- 64. SAFRAN-EIS MIT ROSENWASSER 96
- 65. GEFÜLLTE DATTELN 97
- 66. SÜSSE GRANATAPFEL-CREME 98
- 67. DOUGH – PERSISCHER JOGHURT-DRINK 99
- 68. SAFRAN BAMIEH – PERSISCHE SÜSSIGKEIT MIT SAFRAN 100
- 69. SAFRAN ZOOLBIA – SÜSSE TEIGSPIRALEN 102
- 70. NAN PANJEEREH – ROSETTENWAFFELN 104
- 71. GOSH-E FIL – ELEFANTENOHREN 106
- 72. MALAKE BADAM – KUCHEN MIT SAFRANMANDELN 107
- 73. SOHAN ASALI – PERSISCHER KROKANT 109

Für Vegetarier und Veganer 110

- 74. DAL ADAS – PERSISCHES DAL 111
- 75. SHEET PAN – GEMÜSE VOM BLECH 113
- 76. ZUCCHINI AUF PERSISCHE ART 114

77. PERSISCHER REIS MIT BOHNEN	115
78. PERSISCHER KAROTTENSALAT	116
79. MIRSA GHASEMI – PERSISCHE AUBERGINENPASTE	117
80. PERSISCHER AUBERGINEN SALAT	118
81. BOHNEN MIT EI AUF PERSISCHE ART	119
82. PERSISCHER SPINATJOGHURT	121
83. SALAD-E KHIAR-O ANAR – GRANATAPFEL-GURKENSALAT	122
84. KOMME JOOSH PASTA	123
85. PERSISCHER GEMÜSE-DATTELN SALAT	124
86. SALAD SHIRAZI – GEMÜSESALAT AUF PERSISCHE ART	125
87. ASHE RESHTEH – NUDELSUPPE MIT KRÄUTERN	126
88. ADASSI – LINSENEINTOPF	128
89. HAVTJ POLO – KAROTTEN-REIS	129
90. SAFRAN-VANILLE SOSSE	131
91. NAN-E GISU – CHALLAH BROT	132
92. SHEERMAL – GLUTENFREIES MILCHBROT	134
93. SUP-E KADU – ZUCCHINISUPPE MIT ZITRONE	136

Spezial Rezepte 138

94. KALEH PACHEH – SCHAFSKOPF UND FÜSSE	139
95. KABAB MIT GRANATAPFEL, KRÄUTERN UND WALNÜSSEN	141
96. KHORAK – PERSISCHER LAMMEINTOPF MIT BOHNEN UND CHIPS	143
97. KHORESH-E MORGH – HÄHNCHEN IN SAFRANSOSSE	145
98. ZEYTOON PARVARDEH – MARINIERTE OLIVEN	146
99. AABGOOSHT – PERSISCHE LAMMBOHNEN UND KARTOFFELEINTOPF	147
100. SABZI POLO MAAHI – GEBRATENER FISCH MIT KRÄUTERREIS	149

Planer + Einkaufsliste 151

ETWAS WISSENSWERTES	152
Einkaufsliste:	154

Tipps & Tricks 157

KÜCHENHILFEN 158

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS 158

Nachwort 159

INSPIRATION PUR! 159