

INHALT

Das Land im Porträt.....	1
<i>Typische Speisen</i>	2
Besonderheiten beim Kochen	5
<i>So kocht man Reis</i>	7
Essgewohnheiten	9
<i>Typische Gewürze</i>	11
<i>Die Besonderheit von Grillgerichten</i>	14
Einkaufsliste für die wichtigsten Zutaten	16
Frühstück	18
کردنی مخلوط ایرانی (<i>Koodoo-e irani</i>) / <i>Iranisches Rührei</i>	19
خرما املت (<i>Omelet-e khoorma</i>) / <i>Dattel-Omelett</i>	20
مرغ گوشت با پوریج گندم (<i>Ash-e gandom ba goosht-e morgh</i>) / <i>Weizen-Porridge mit Hühnerfleisch</i>	21
ایرانی گیاهی املت (<i>Kookoo-e sabzi-e Irani</i>) / <i>Iranisches Kräuteromelett</i>	23
شیرین ایرانی صبحانه (<i>Sobhaneh-ye shirini-e Irani</i>) / <i>Süßes iranisches Frühstück</i>	24
ایرانی حلوایی کدو پنکیک (<i>Pancake-e kadu-e irani</i>) / <i>Persische Kürbispancakes</i>	25
پسته با خرما (<i>Khoorma ba peste</i>) / <i>datteln mit pistazien</i>	26
گلاب و برنج با شیرین دسر (<i>Shirini ba berenj va golab</i>) / <i>Süßspeise mit Reis und Rosenwasser</i>	27
Salate	28
شیرازی سالاد (<i>Shirazi Salat</i>) <i>Gurken-Tomaten-Salat</i>	29
ایرانی زمینی سیب سالاد (<i>Salat-e sibzamini</i>) / <i>Kartoffelsalat</i>	30
الویه سالاد (<i>Salat olivieh</i>) / <i>Olivensalat</i>	31
گیاهی سالاد (<i>Salat-e sabzi</i>) / <i>Kräutersalat</i>	32
فصل سالاد (<i>Salad-e fasl</i>) / <i>Saisonaler Salat</i>	34

زمینی سیب الویه سالاد (<i>Salat-e sibzamini-e olivieh</i>) / Olivier-Kartoffelsalat ..	35
فتوش سالاد (<i>Fattoush salad</i>) / Fattoush-salat.....	36
نخود با زمینی سیب سالاد (<i>Salat-e sibzamini ba nokhod</i>) / Kartoffelsalat mit Erbsen.....	37

Suppen 38

رشته آش (<i>Ash-e reshteh</i>) / Iranische Nudelsuppe	39
انار آش (<i>Ash-e anar</i>) / Granatapfelsuppe.....	40
جو آش (<i>Ash-e jow</i>) / Graupensuppe	41
دوغ آش (<i>Ash-e doogh</i>) / Joghurtsuppe.....	42
لوبیا آش (<i>Ash-e loobia</i>) / Bohnensuppe	43
عدسی (<i>adasi</i>) / Linsensuppe.....	44
سبزی آش (<i>Ash-e sabzi</i>) / Kräutersuppe	45
گندم آش (<i>Ash-e gandom</i>) / Weizensuppe	46

Brote 47

پنیر نان (<i>Naan-e panir</i>) / Käsebrod.....	48
بربری نان (<i>Naan-e barbari</i>) / Barbari-Brod.....	49
تافتون نان (<i>taftoon</i>) / Brod mit Sesam.....	50
لواش نان (<i>Lavash</i>) / Schwarzkümmel-Brod	51
سنگک نان (<i>Sangak</i>) / Süßes Sesambrod.....	52
کماج (<i>Koma</i>) / Dattelbrod.....	53
لواشک نان (<i>Naan-e lavashak</i>) / Fladenbrod	54
سماق تافتون نان (<i>Taftoon-e somagh</i>) / Sauerteigbrod.....	55

Hauptgerichte mit Fleisch und Geflügel..... 56

مرغ با پلو زرشک (<i>Zereshk polo ba morgh</i>) / Reis mit Huhn	57
کباب جوجه (<i>Joojeh Kabab</i>) / Hähnchen-Kebab	58
پلو مرغ (<i>Morgh polo</i>) / Hühnchenreis	59
سبزی قورمه خورش (<i>Khorech-e ghormeh sabzi</i>) / Lammfleischartopf.....	60
گوسفندی کباب شیش (<i>Lamb shish kabob</i>) / Lammfleischspieße.....	61
قیمه (<i>Gheimeh</i>) / Rindfleischartopf.....	62
کوبیده کباب (<i>Kebab koobideh</i>) / Hackfleischspieße	63
قیمه خورشت (<i>Khoresht-e gheymeh</i>) / Linseneintopf mit Rind	64

Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten..... 65

پرشمک ماهی (<i>Mahi shekampor</i>) / Forelle	66
ماهی پلو کلم (<i>Kalam polo mahi</i>) / Reis mit Kohl und Fisch	67
پرشمک ماهی (<i>Mahi shekam por</i>) / Gefüllter Fisch mit Nüssen.....	68
ماهی خورش (<i>Khoreh-e mahi</i>) / Fischeintopf.....	69
پلو ماهی (<i>Mahi polo</i>) / Reis mit Fisch	70
ماهی بادمجان (<i>Baghali mahi</i>) / Fisch mit Dillbohnen	71
ماهی با پلو سبزی (<i>Sabzi polo ba mahi</i>) / Reis mit Kräutern und Fisch	72
پلو سبزی با سفید ماهی (<i>Mahi-e safid ba sabzi</i>) / Karpfen mit Kräutern.....	73

Vegetarische Hauptgerichte 74

پلو بقالی (<i>Baghali polo</i>) / Reis mit Bohnen	75
پلو کدو (<i>Kadoo polow</i>) / Reis mit Kürbis	76
پلو هویج (<i>Havij polo</i>) / Reis mit Karotten	77
زمینی سبب خورش (<i>Khoreh-e sibzamini</i>) / Kartoffeleintopf.....	78
لبو خورش (<i>Khoreh-e laboo</i>) / Rote-Bete-Eintopf.....	79
گارج با لبو خورش (<i>Khoreh-e laboo ba garch</i>) / Rote-Bete-Eintopf mit Sauerkirschen.....	80
کدو و لبو خورش (<i>Khoreh-e laboo va kadoo</i>) / Rote-Bete-Kürbiseintopf	81
حلوا کدو (<i>Kadoo halva</i>) / Kürbiskuchen	82

Vegane Hauptgerichte..... 83

معطر پلو آداس (<i>Adas polo mla'tar</i>) / Reis mit Linsen und Rosinen	84
جوش روغن کری (<i>Rogan josh</i>) / Blumenkohl-Kartoffel-Curry	85
وگان پن سیت (<i>Sheet pan vegan</i>) / Kichererbsenbrot	86
گندم پلو (<i>Gandum kondji pilaw</i>) / Dinkel mit Kräutern	87
لوبیا کوکو (<i>Kuku lubiya</i>) / Omelett mit Bohnen	88
دیگته رز (<i>Berenj ba sabzi</i>) / Reis mit Gemüse	89
فسنجان خورش (<i>Fesenjan</i>) / Walnusseintopf	90
نخودچی خورش (<i>Khoresht-e nokhodchi</i>) / Kichererbseneintopf	91

Fingerfood und Snacks..... 92

خشک نونی (<i>Nooni khoshk</i>) / Brotsticks	93
مو برگ دلمه (<i>Dolmeh barg-e mo</i>) / Gefüllte Weinblätter	94
سمبوسه (<i>Sambosheh</i>) / Gefüllte Teigtaschen	95
زمینی سیب کوکو (<i>Kookoo sibazamini</i>) / Kartoffelomelett	96
ترش مرغ (<i>Morgh-e torsh</i>) / Saures Huhn	97
بادمجان پرشته (<i>Baghali polo bites</i>) / Reisbällchen	98
خیار و ماست رولت (<i>Mast-o-khiar roll-ups</i>) / Joghurt-Gurken-Dip mit Fladenbrot	99
بندری سوسیس (<i>Sosis bandari</i>) / Gegrillte Würstchen	100

Desserts 101

برنج شیر (<i>Shir berenj</i>) / Reispudding	102
سنتی بستنی (<i>Bastani sonnati</i>) / Safraneis	103
بامیه و زولبیا (<i>Zoolbia va bamieh</i>) / Frittierte Teigstreifen	104
فرنی (<i>Ferni</i>) / Pudding	105
حلوا (<i>halva</i>) / Süße Quadrate	106
رنگینک (<i>Ranginak</i>) / Datteldessert	107
مشتی اکبر بستنی (<i>Bastani akbar mashti</i>) / Safraneis mit Rosenwasser	108
زرد شله (<i>Sholeh zard</i>) / Safran-Reispudding	109

Getränke 110

دوغ (Dugh) / Erfrischungsgetränk.....	111
نبات خاکشیر شربت (Sharbat-e khakshir nabat) / Safran-Erfrischungsgetränk	112
ریواس شربت (Sharbat-e rivas) / Rhabarbersaft.....	113
سکنجبین شربت (Sherbet-e sekanjebin) / Persischer Liebestrank.....	114
گازدار های حبه با ایرانی لیمویی آبیوه (Iranian lime rickey „fizz“) / Magarita..	115
ایرانی لیموی شربت (Iranian lime cordial) / Iranischer Punsch.....	116
ایرانی کرم قهوه (Ghahve-ye krem-e irani) / Iranischer Creme-Kaffee.....	117
آلبالو شربت (Sharbat-e albaloo) / Sauerkirschlimonade.....	118

Soßen, Cremes und Dips 119

خیار و ماست (Mast-o-khiar) / Gurken-Joghurt-Dip.....	120
بادمجان کشک (Kashk-e bademjan) / Auberginendip	121
محمره (Muhammara) / Walnuss-Paprika-Dip	122
لبو و ماست (Mast-o-laboo) / Rote-Bete-Creme	123
اسفناج بورانی (Borani esfenaj) / Spinat-Joghurt-Creme.....	124
هویجی و خیار و ماست (Mast-o-khiar.havji) / Karottendip	125
موسیر و ماست (Mast-o-musir) / Frühlingszwiebel dip.....	126
خیارشور (Khiar shoor) / Saure-Gurken-Dip.....	127