

DIE REZEPTE

PERSISCHER REIS 13–15

SCHIRAS

Lammhackkebab 19

Hähnchenkebab 19

FrISChe Kräuter mit Frühlingszwiebeln und
Radieschen 25

Salat aus Schiras 25

Reis mit Fladenbrotkruste, Kohlrabi und
Fleischbällchen 26

Gefüllte Datteln 27

Lammtopf mit Quitten und Pflaumen 31

Krustenreis mit Linsen und Karotten 32

Granatapfelsuppe 33

Süßes Brot 34

Auberginenpüree mit Kaschk 38

Auberginenpüree mit Granatapfel 39

Rinderragout mit Rhabarber 39

Kalbsragout mit Granatapfelsauce 40

Halva mit Rosenwasser 41

ISFAHAN

Lammfleisch auf Fladenbrot 45

Reis mit Kartoffelkruste, Lamm
und grünen Bohnen 49

Reis mit Joghurtkruste, Sauerkirschen und Huhn 50

Lammpießchen mit Zwiebeln 51

Karottenhalva 52

Karamellplätzchen mit Pistazien 52

Rhabarbersirup 53

Essig-Minz-Sirup 53

Sämige süßsaure Pflaumensuppe 57

Reis mit Kartoffelkruste, Favabohnen und Dill 58

Lammmagout mit Auberginen und Tomaten 59

Gefüllte Paprika und Auberginen 60

Reispudding mit Rosenwasser 61

Frittierte Erbsen-Hackfleisch-Bällchen 65

Reiskuchen mit Huhn, Ei und Berberitzen 66

Hühnerragout mit Walnuss-Granatapfel-Sauce 67

Süße Joghurt-Lamm-Speise 68

Baklava 69

Kichererbsenbällchen 70

Reismehlplätzchen 70

Eis im Paradies 71

TEHERAN

Joghurt-Gurken-Dip 79

Omelett mit Blumenkohl 80

Omelett mit grünen Bohnen 81

LinSenreis mit Kartoffelkruste, Champignons
und Datteln 82

Karottenmarmelade 83

Safraneis mit Rosenwasser und Pistazien 84

Limettensorbet mit Glasnudeln 85

Süßer Krustenreis mit Huhn, Orangen, Mandeln
und Pistazien 90

Juwelenreis 91

Fleischklößchen mit Walnussfüllung 94

Lammragout mit Staudensellerie und Petersilie 95

Lammkeule mit Tomaten 96

Knoblauch-Tomaten-Auberginen-Pickles 96

Gemüsepickles 97

Aprikosen-Pfirsich-Pickles 97

Lamm im Tontopf 99

Sämige Joghurtsuppe mit Fleischbällchen 103

Joghurtgetränk mit Minze 103

Süß gefüllte Fleischklöße aus Täbris 103

Gefülltes Huhn mit Walnüssen, Rosinen und
Granatapfel 105

Berberitzenreis mit Joghurtkruste und Huhn 108

Omelett mit frischen Kräutern 109

Panir-Walnuss-Fingerfood 112

Eingelegte Walnüsse und Mandeln 112

Zwiebel-Eier-Suppe 113

Gurken-Granatapfel-Salat 113

Lamm- und Hühnerspießchen 115

Safranreis-Pudding 119

Grünes Lammragout mit Kräutern 120

Joghurt mit Spinat 121

Joghurt mit Auberginen 121

Joghurt mit Roter Bete **121**
 Kartoffel-Hackfleisch-Taler **125**
 Lammeintopf mit Mangold **126**
 Kurkumareis mit Fladenbrotkruste, Rind
 und Rosinen **127**
 Dünnes Vollkorn-Fladenbrot **128**
 Dickes Weißmehl-Fladenbrot **129**
 Kalbsragout mit gelben Schälerbsen **132**
 Süßsauer gefüllte Seebrasse **133**
 Omelett mit Kaviar **133**
 Bohnen-Ragout mit Ei **134**
 Eingelegte grüne Oliven **134**
 Puffreis und -linsen mit geröstetem Sesam **135**
 Reis-Sesam-Süßigkeit **135**
 Kichererbsenplätzchen **136**
 Geröstete Mandeln mit Kurkuma **136**
 Geröstete Mandelstifte **136**
 Plätzchen mit Mandelfüllung **137**
 Wolfsbarsch mit Kräutерfüllung **140**
 Barschragout **141**
 Advijeh **141**

DIE GESCHICHTEN

Ein Duft von Safran, Zimt und Kardamom **10**
 Die persische Küche **11**
 Persischer Reis **13**
 Schiras **16**
 Freitags-Picknick in Schiras **18**
 Die Destillation **20**
 Die Köchin Jila Jalali **24**
 Der Koch Hossein Khordadi **30**
 Die Süßbrotbäckerei **34**
 Die Saftpresserei **35**
 Das Kochpaar Behnaz Faridi und
 Hojjat Jafarkhah **37**
 Isfahan **42**
 Das Berjanilokal **44**
 Die Köchin Fatemeh Roghani **48**
 Die Köchin Mahshid Ahmadpanah **56**
 Die Köchin Mahtab Mirramazani **64**

Teheran **79**
 Der Fruchtsaftstand **74**
 Die Köchin Pari Azarm Motamedi **78**
 Das Brautpaar Azadeh und Foad **88**
 Die Köchin Elaheh Goharian **93**
 Das Disi-Restaurant **98**
 Die Köchin Efat **102**
 Die Köchin Pari Maleki **106**
 Die Köchin Tooka Maleki **111**
 Das Spießchenlokal **114**
 Die Köchin Sima Baghery **115**
 Die Köchin Golnar Ardalan **124**
 Die Köchin Soltaneh Gohari **131**
 Die Köchin Parvin Riahi **139**
 Das Lammkopfrestraurant **143**

BILDGLOSSAR 144–149

BEGRIFFSREGISTER 150–151

GRUPPENREGISTER 152–153

ALPHABETISCHES REGISTER 154–155

DANKSAGUNG 154