

Inhalt

Widmung	11
Mama	12
Einleitung	14
Vegan	16
Meine Kindheitserinnerungen	18
Persien – Das Land	20
Landschaften	24
Teheran	32
Wissenswertes, bevor du loslegst	34
Zuckeralternativen	38
Mehlsorten	41
Iranische Bräuche	42
Persische Märchen	49

VORSPEISEN & BEILAGEN **61**

Masto Esfenaj	62
Ab Doogh Khiair	64
Masto Moosir	66
Masto Khiair	68
Panir va Hendevaneh	72
Olivieh	74
Salad Shirazi	76
Torshi	78

HAUPTSPEISEN	83
Polo	84
Tahchin	88
Kookoo Kadoo	92
Kookoo Loubiya	94
Zereshk Polo	96
Khoreshte Nokhodfarangi	98
Khoreshte Alu	102
Khorake Bademjaan	104
Polo Istanbuli	106
Koreshte Karafs	108
Mirza Ghasemi	110
Soupe Djo	112
Kookoo Bademjaan	114
Khoreshte Loobiya	116
Kabab	120
Khorma Tokhmemorgh	122
Baghali Polo	124
Ash Reshte	126
Loobiya Polo	128

Kashke Bademjoon	130
Kookoo Sabzi	132
Abguscht und Tilit	134
Koreshte Bademjoon	136
Kabab Bademjaan	140
Fessenjoon	142
Polo Shirazi	144
Makkaroni	146
Dolme Barg	148
Dolme	150
Halim	152
Ghorme Sabzi	154
Gheyme Lappe	158
Albalu Polo	160
Kookoo Sibzamini	162
Addas Polo	164

ERFRISCHUNGSGETRÄNKE 169

Abe Hendevane	170
Doogh	172
Sharbate Sib	174
Sharbat	176
Sharbate Albalu	178
Sharbate Sekanjebin	180

DESSERTS & SNACKS **185**

Bastani Sonati	186
Faloode	188
Cake Yazdis	190
Faloode Talebi	192
Firini	194
Halva	196
Shirini Berenji	200
Kolooche	202
Khorma	204
Shirini Napeloni	206
Shole Zard	208
Lavashak	210
Shirini Keshmeshi	212
Register	216
Über die Autorin	223