

Persische Rezepte vom 28. November 2010



ChaloqmeH – Teigtaschen aus der Safavidenküche

Halim Badenjan – Auberginenpüree

Ash-E Alu – Dicke Suppe mit Pflaumen

Dolmeh Barg-E Mou – Gefüllte Weinblätter

Xoresht-E Alu – Huhn mit Pflaumen

Chelou – Knuspriger Reis

Sholeh Zard – Goldreis

Mira hat die persischen Rezepte aus folgendem Buch adaptiert: „Die Persische Küche“ von Neda Afrashi, Christian Verlag, 3. Auflage 2009

Persische Lebensmittel findet sie in Zürich Seebach bei
Naser Safari
P.A.S. Markt
Schaffhauserstrasse 500
8052 Zürich

Mehr über Mira und Cuisiniera: <http://cuisiniera.ch/index.html>

Chaloqmeh – Teigtaschen aus der Safavidenküche

FÜR 4-6 PERSONEN

Zutaten

500 g Hackfleisch vom Rind

Börek- oder Yufkateig (im Kühlregal beim türkischen Händler erhältlich),
ersatzweise Blätterteig

1 mittelgrosse Zwiebel

½ TL Kurkuma

Je ½ TL Muskat, schwarzer Pfeffer, Paprika, Salz

1 TL Butter

1-2 TL Puderzucker

1 TL Zimt, gemahlen

1 TL getrocknete Rosenblätter (im persischen Geschäft erhältlich)

Öl

Etwas flüssige Butter zum Bestreichen

Zubereitung

Die Zwiebel fein hacken. In einer grossen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Mit Kurkuma bestreuen und wenden. Das Hackfleisch dazugeben und braun anbraten, dabei häufiger wenden. Dann Muskat, Pfeffer, Paprika, Salz und 1 TL Butter zum Fleisch geben und umrühren. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig flach auf einem Nudelbrett auslegen (gegebenenfalls ausrollen) und in Quadrate von ca. 10 x 10 cm Grösse schneiden. In die Mitte jedes Quadrats 1-2 EL Hackfleisch legen und die Teigstücke über die Ecke schliessen, die Kanten dabei fest aufeinander drücken. Die Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit flüssiger Butter bepinseln und 15 min. im Ofen backen. Die fertigen Pasteten hauchdünn mit einer Mischung aus Puderzucker und Zimt bestäuben. Mit den zwischen beiden Handflächen fein zermahlenden Rosenblättern bestreuen und heiss servieren.

Halim Badenjan – Auberginenpüree

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN, FÜR 8-10 ALS VORSPEISE

Zutaten

5-6 kleine Auberginen (etwa 600 g)

3 Zwiebeln

500 g Lammfleisch (Schulter mit Knochen)

4-5 EL Kashk (persisches Molkenprodukt), ersatzweise Sauerrahm

180 g Adas (Linsen), z.B. schwarze „Kaviar“-Linsen

3-4 Knoblauchzehen, grob gehackt

5-6 EL getrocknete Minze

¼ TL Safran, gemahlen

10 Walnusshälften, fein gehackt

Salz

Öl

Zubereitung

Stielansatz der Auberginen entfernen, mit Öl einpinseln und im Backofen bei 200°C ca. 30 Min. garen, bis sie durchgehend weich sind. Sie dürfen dabei schwarz werden. Auskühlen lassen und Haut entfernen.

Eine der Zwiebeln vierteln. In einem grossen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelstücke darin goldbraun anbraten. Das Fleisch hinzufügen und kurz mit anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Mit 1 ½ Liter Wasser aufgiessen und das Fleisch 2 Stunden zugedeckt sanft köcheln lassen.

Das Kashk aus dem Glas in einem kleinen Topf mit ¼ Liter Wasser 20 Min. auf kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren offen kochen lassen. Anschliessend zugedeckt zur Seite stellen.

Danach die Linsen verlesen, waschen, zum Fleisch geben und 1 Stunde weiterköcheln lassen (bei Bedarf Wasser angliessen). Die beiden übrigen Zwiebeln fein hacken. In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten, dann zur Seite stellen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen und vom Knochen lösen. Die Fleisch-Linsen-Mischung pürieren (siehe Tipp).

Die Hälfte der angebratenen Zwiebeln und die geschälten Auberginen vermischen und separat ebenfalls pürieren. Diese beiden Mischungen und 2-3 EL Kashk (oder Sauerrahm) in einem Topf verrühren, mit Salz abschmecken und warm stellen.

Etwa 5-6 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den gehackten Knoblauch darin goldbraun anbraten, die Minze zwischen den Handflächen mahlen und dazugeben,

nur zweimal umrühren und die Pfanne sofort vom Herd ziehen, sonst schmeckt die Minze bitter. Den Safran in 3 EL heissem Wasser auflösen. Die Auberginen-Linsen-Fleisch-Mischung auf eine Platte streichen, das restliche Kashk darauf verteilen, die gehackten Walnüsse und die restlichen Zwiebeln darübergeben. Das Ganze abschliessend mit Knoblauch-Minzöl und Safranwasser dekorativ beträufeln.

Tipp: Traditionell wird das Fleisch mit den anderen Zutaten mit einem Mörser oder Stössel so lange gestampft, bis alles gut miteinander vermischt ist. Man kann auch einen Kartoffelstampfer oder einen Pürierstab oder Mixer benutzen, allerdings sollte die Masse dabei nicht zu fein püriert werden.

Ash-E Alu – Dicke Suppe mit Pflaumen

4 PERSONEN

Zutaten

100 g Lapeh (eine Art rote Linsen)

200 g Reis

500 g frische Kräuter und/oder Spinat (Koriander, glatte Petersilie, Schnittlauch), zu etwa gleichen Teilen

2 grosse Zwiebeln

1 TL Kurkuma

¼ TL Zimt (nach Belieben)

2 EL getrocknete Minze

12 Stk. Alu, je nach Grösse auch 30-40 Stk. (getrocknete Pflaumen, im persischen Geschäft erhältlich)

4 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Öl

Zubereitung

Die Lapeh über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgiessen und einmal mit frischem Wasser spülen. Den Reis waschen und in kaltem Wasser 1 Stunde einweichen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, harte Stiele entfernen und dann alle Kräuter ganz fein hacken. Bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

Eine der Zwiebeln klein hacken. In einem grossen Topf etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin goldbraun anbraten. Kurkuma und Zimt dazugeben und noch einmal wenden. Dann die getrocknete Minze darüberstreuen und einmal wenden. Sobald der Duft der Minze aufsteigt, den Topf vom Herd ziehen. Die eingeweichten Linsen zur Zwiebel-Minze-Mischung geben und 2 Liter Wasser angliessen. Den Topf zurück auf den Herd stellen, zum Kochen bringen und 30 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann den Reis abgiessen und die Kräuter, Pflaumen, Salz und Pfeffer dazugeben. Das Ganze mindestens 1 Stunde zugedeckt sanft weiterköcheln lassen. Vor dem Servieren die Garnitur zubereiten. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken, den Keimansatz dabei entfernen. In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten, dann in ein Schälchen umfüllen. Die andere Zwiebel in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun anbraten. Zum Servieren die Ash in eine Terrine füllen und mit dem Knoblauch und den Zwiebelringen garnieren.

Tipp: Falls nötig, noch so viel Wasser zugeben, bis die Konsistenz einer „Dicken Suppe“ erreicht ist.

Dolmeh Barg-E Mou – Gefüllte Weinblätter

CA. 40 STÜCK

Zutaten

60 g Lapeh (eine Art rote Linsen)

Ein Glas (etwas 350 g netto) in Salzwasser eingelegte Weinblätter, je nach Qualität vor dem Verwenden kurz blanchieren, damit sie nicht zu zäh sind

180 g Reis

1 grosse Zwiebel

1 TL Kurkuma

400 g Rinderhackfleisch

350 g frische Kräuter (Basilikum, Dill, Estragon, Bärlauch, Minze, glatte Petersilie und Schnittlauch, siehe Tipp)

2 Zitronen, ausgepresst

2 EL Zucker

1 TL Safran, gemahlen

1 TL Butter

Salz, Pfeffer

Öl

Zubereitung

Die Linsen waschen, mit kochendem Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgiessen und einmal mit frischem Wasser spülen. In einem Topf mit kochendem Wasser 30 Min. vorkochen. Die Weinblätter abtropfen lassen, auseinander falten und glatt übereinander ordentlich auf einem Teller bereitlegen. Den Reis waschen. In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin 4-6 Min. al dente kochen (Garprobe machen: ein Reiskorn herausholen und zwischen den Fingern zerdrücken – es muss noch ein winziger fester Kern spürbar sein), dann in ein Sieb abgiessen. Die Zwiebeln klein hacken. In einer grossen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit Kurkuma bestreuen, das Hackfleisch dazugeben und das Ganze 15 Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen die Kräuter waschen, trockenschütteln, von allen Stielen befreien und nur die Blättchen fein hacken. Trockene Minze zwischen den Handflächen zermahlen. Die Linsen, den Reis und die gehackten Kräuter zum Fleisch geben und alles 5 Min. weiter anbraten. Dann ¼ Liter Wasser angießen und das Ganze zum Kochen bringen. Dann auf kleine Hitze reduzieren und das Fleisch 30 Min. zugedeckt sanft schmoren lassen, bis die ganze Flüssigkeit absorbiert ist. Kräftig mit Salz und Pfeffer, der Hälfte des Zitronensafts, 1 EL Zucker und ½ TL Safran würzen. Die Füllung soll einen süsssauren Geschmack und ein ganz klein wenig Schärfe bekommen.

Einen grossen, beschichteten Topf nehmen, 1-2 EL Öl hineingeissen und gleichmässig über den Boden laufen lassen. Den Topfboden dann mit Weinblättern auslegen. Dies sorgt dafür, dass die gefüllten Weinblätter später nicht am Boden festkleben. Den Blattstiel mit einem scharfen Messer wegschneiden. Um die Füllung in die Weinblätter zu wickeln benötigt man pro Dolmeh ein grosses Blatt, falls die Blätter klein sind, zwei überlappend auf ein Brett legen, sodass ein gleichmässig rollbares Gebilde entsteht. Etwas 2 TL Füllung in die Mitte legen, dann das Blatt zur Hälfte aufrollen, beide Seiten einschlagen und straff fertig rollen. Die Dolmeh mit der gefalteten Seite nach unten in den Topf legen und auf diese Weise den Topf in zwei bis drei Lagen bis zur Hälfte füllen.

$\frac{1}{4}$ Liter heisses Wasser mit 1 TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL Safran sowie dem restlichen Zucker und Zitronensaft vermischen und über die Dolmeh giessen. Butterflocken darauf verteilen. Einen Teller von passender Grösse umgekehrt in den Topf auf die Dolmeh legen und den Deckel schliessen. Das Wasser bei mittlerer Hitze zum Sieden bringen, sofort auf kleine Hitze reduzieren und 1 Stunde sehr sanft vor sich hin simmern lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen, den Deckel abnehmen und den Teller vorsichtig herausnehmen. Die Dolmeh etwas abkühlen lassen, dann behutsam aus dem Topf nehmen ohne die Blätter zu verletzen und auf einem grossen Teller servieren.

Tipp: Falls keine frische Minze erhältlich ist, diese durch 1 EL getrocknete Minze ersetzen. Falls getrocknete Kräuter genommen werden, grundsätzlich etwa $\frac{1}{4}$ des Gewichts frischer Kräuter rechnen.

Xoresht-E Alu – Huhn mit Pflaumen

4 PERSONEN

Zutaten

4 grosse Hühnerkeulen

2 grosse Zwiebeln

1 TL Kurkuma

Evt. ½ TL Fleischgewürzmischung

400 g Alu (getrocknete Pflaumen, im persischen Geschäft erhältlich)

50 g Sultaninen (nach Belieben)

½ TL Safran, gemahlen

Salz, Pfeffer, Öl

Ausserdem: Reis für 4 Personen

Zubereitung

Die Hühnerkeulen waschen und am Gelenk durchtrennen, evt. mit Fleischgewürz würzen. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Hühnerteile darin rundherum scharf anbraten, damit die Haut goldbraun wird, dann herausnehmen. Den Topf zurück auf den Herd stellen, etwas Öl hineingeben und auf mittlere Hitze bringen. Die Zwiebelscheiben hineingeben und in etwa 3 Min. unter Rühren braun anbraten. Kurkuma über die Zwiebeln streuen, die getrockneten Alu zugeben und etwas 5 Min. mitbraten. Dann die Sultaninen und den Safran dazugeben und mit 1/8 Liter kochendem Wasser ablöschen. Das Huhn hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze zugedeckt etwa 5 Min. auf mittlerer Hitze schmoren lassen. Noch 1 Tasse (160 ml) kochendes Wasser angiesen, auf kleine Hitze reduzieren und das Xoresh zugedeckt gut 1 ½ Stunden köcheln lassen (es soll am Ende knapp ¼ Liter Flüssigkeit übrig sein). Sobald das Xoresh im Topf schmort, den Reis zubereiten, damit beides gleichzeitig fertig wird.

Chelou – Knuspriger Reis

4 PERSONEN

Zutaten

4 Tassen (600 g) Basmati-Reis
Etwa 3 EL Butterflocken
Salz
Öl oder Butterschmalz

Zubereitung

Den Reis in einer Schüssel mehrmals waschen, dabei mit der hand umrühren und dann das Wasser abgiessen. Erneut mit Wasser auffüllen und die Prozedur etwas 5-6 Mal wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Die Schüssel dann mit so viel frischem Wasser auffüllen, dass es etwas 3 cm über dem Reis steht, 1 EL Salz hinzufügen, umrühren und den Reis mindestens 25 Min. einweichen lassen. In einem grossen, beschichteten Topf 2-3 Liter Wasser auf grosser Hitze zum Kochen bringen, dann 1 EL Salz hineingeben. Den eingeweichten Reis in ein Sieb abgiessen. Den abgetropften Reis ins sprudelnd kochende Wasser schütten und offen 4-7 Min. kräftig bei mittlerer bis grosser Hitze kochen lassen, bis er al dente ist (Garprobe machen: ein Reiskorn herausholen und zwischen den Fingern zerdrücken – es muss noch ein winziger fester Kern spürbar sein). Den Reis in ein Sieb abgiessen. Den leeren Topf auf die heisse Herdplatte zurückstellen. So viel Öl hineingeben, dass der Boden ganz bedeckt ist, dann ½ Tasse Wasser (80 ml) hinzufügen und erhitzen. Sobald die Wasser-Öl-Mischung kocht, den Reis aus dem Sieb mit einem Schaumlöffel erst gleichmässig auf dem Topfboden verteilen, dann zur Mitte hin hügel förmig locker auftürmen. Die Butterflocken darauf verteilen. Mit dem Stiel eines hölzernen Kochlöffels fünf bis acht Löcher senkrecht in den Reis bis zum Topfboden bohren, damit der Dampf später besser im Topf zirkulieren kann. Sobald der Reis nach wenigen Minuten zudampfen anfängt, den Topfdeckel in ein sauberes Küchentuch einschlagen und fest aufsetzen, damit sich die Feuchtigkeit im Tuch sammelt und der Reis schön trocken bleibt. Erst wenn der Topfdeckel aussen richtig heiss ist (nach etwa 5 Min.), die Hitze reduzieren (je nach Herd auf kleine oder kleinste Stufe). Den Deckel von nun an - auch wenn die Versuchung gross ist – nicht mehr abheben, damit sich am Topfboden die knusprige Kruste bildet.

Sholeh Zard – Goldreis

8 PORTIONEN

Zutaten

2 Tassen (250 g) Reis
½ TL Safran, gemahlen
50 g Mandelstifte
150 g Zucker
50 g Butter
1/8 Liter Rosenwasser
½ TL Zimt
Einige Pistazien

Zubereitung

Den Reis waschen und in einem grossen Topf mit 1 ½ Liter Wasser zum Kochen bringen. Sobald der Reis einmal aufgeköcht ist, den Schaum abschöpfen und die Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Nach 15 Min. die Hälfte des gemahlenden Safrans und die Mandeln zum Reis geben. Den Zucker unter Rühren einrieseln lassen. Dann den Rest des Safrans darüberstreuen, die Butter dazugeben und sanft unerrühren. Bei Bedarf 1/8 Liter Wasser angiessen. Das Rosenwasser dazugeben und weiter rühren. Sollte die Reismasse sehr fest geworden sein, so viel kochendes Wasser nachgiessen, bis sie wieder dickflüssig ist, aber die Masse soll schon jetzt eine gewisse Festigkeit besitzen: Wenn man einen Löffel davon auf einen Teller gibt, sollte dieser nicht verlaufen. Nun den Deckel des Topfes schliessen und den Shole Zard 1 Stunde auf kleinster Hitze kochen. Die letzten 20 Min. den Deckel abnehmen, damit die überschüssige Feuchtigkeit entweichen kann und der Goldreis eine schöne, puddingartige Konsistenz bekommt. Den Goldreis in kleine Schälchen geben. Sobald er abgekühlt ist, mit gemahlenem Zimt und mit den Pistazien schmücken und servieren.