

◆ Den Fisch in 3 mal 5 cm große, dünne Scheiben schneiden und mit Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und 30 Minuten einwirken lassen.

Weizenmehl, Kichererbsenmehl, Curry, Kurkuma, Pfeffer, Salz mit Joghurt zu einem cremigen Brei verrühren, 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

In einer tiefen Pfanne reichlich Öl erhitzen. Die Fischescheiben einzeln in den Mehlbrei tauchen und im heißen Öl schwimmend goldgelb frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eventuell nachsalzen und knusprig als Vorspeise servieren.

Beilage: Paprikasauce (Seite 138)

### Frittiertes Fischfilet *Pakaura-e Mahi*

500 g Fischfilet

2 TL zerdrückter Knoblauch  
Zitronensaft

30 g Weizenmehl

150 g Kichererbsenmehl

½ TL Currypulver

1 Prise Kurkuma

150 g Joghurt

Speiseöl zum Frittieren

**Paprikasauce**  
*Tschatni-e Mortsch*

5 rote Paprikaschoten  
3 Peperoni  
5 Knoblauchzehen  
1 EL Schwarzkümmel  
100 g Rosinen  
Kräuteressig

◆ Paprika und Peperoni halbieren und entkernen, das weiße Fruchtfleisch entfernen, die Schoten würfeln. Mit zerdrücktem Knoblauch, Schwarzkümmel und Rosinen im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Nach Belieben mit Essig verdünnen und salzen.  
Kühl aufbewahren.

◆ In einem Topf den Quark bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren zu einem dickflüssigen Brei aufkochen, mit Salz abschmecken und zur Seite stellen. Die Zwiebel würfeln.

In einem zweiten Topf Butter zerlassen, Zwiebel und zerdrückten Knoblauch glasig dünsten. Das Fleisch zugeben und mehrmals wenden. Mit Kurkuma, Curry, Dill, Ingwer und Pfeffer würzig abschmecken, mit Brühe ablöschen. Kichererbsen waschen, mit Weizen und Bohnen unterrühren, zugedeckt 30 Minuten weich schmoren.

Zum Servieren die Suppe in eine Schüssel gießen, mit dem Quarkbrei vermengen und mit Paprika bestreuen.

Heiß als Vorspeise servieren.

## Hülsenfrüchtesuppe *Maschawa*

250 g Sahnequark  
1 große Zwiebel  
3 EL Butter  
2 Knoblauchzehen  
200 g Hackfleisch  
½ TL Kurkuma  
1 TL Currypulver  
1 EL Dillspitzen  
½ TL gemahlener Ingwer  
1 l Fleischbrühe  
2 EL halbe Kichererbsen  
2 EL Weizenkörner  
100 g Mungbohnen  
rotes edelsüßes Paprikapulver

## Reis mit würzigem Gulasch

*Qorma Tschalau*

500 g Langkornreis  
1 kg Kalbfleisch  
2 EL halbe Kichererbsen  
10 getrocknete Pflaumen  
1 große Zwiebel  
3 EL Speiseöl  
3 Knoblauchzehen  
½ TL gemahlener Kümmel  
1 TL gehackter frischer  
Koriander  
½ TL Gewürznelkenpulver  
1 Prise Kurkuma  
½ TL gemahlener Zimt  
½ TL geriebene Muskatnuss  
1 EL Tomatenmark

◆ Den Reis laut Grundrezept (Seite 55) zubereiten. Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien, in große Stücke schneiden, waschen und trockentupfen. Kichererbsen und Pflaumen waschen, abtropfen lassen. Die Zwiebel würfeln.

Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Das Fleisch mit zerdrücktem Knoblauch zugeben und unter Wenden rundherum bräunen. Mit Kümmel, Koriander, Nelken, Kurkuma und Zimt würzen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Das Tomatenmark unterrühren, mit 300 ml Wasser ablöschen. Kichererbsen und Pflaumen untermischen. Zugedeckt schmoren, bis die Zutaten weich sind und die Sauce eindickt.

Den Reis auf einer vorgewärmten Servierplatte aufgelockert anrichten. Die Sauce getrennt dazu reichen.

◆ Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen, bis das Wasser klar abläuft. Mit warmem Wasser bedeckt ein bis zwei Stunden einweichen. In einem feuerfesten Topf 1½ l Wasser mit 1 EL Salz zum Kochen bringen. Den Reis abgießen, hineingeben und bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Erneut durch ein Sieb abgießen, mit warmem Wasser abspülen und gut abgetropft zurück in den Topf geben. Den Ofen auf 200° C vorheizen.

In einer Schüssel Öl, Buttermilch und 100 ml warmes Wasser verrühren. Unter den Reis mischen, gründlich vermengen, mit Kümmel und Kardamomsamen würzen. Zugedeckt zum Kochen bringen, bis Dampf aus dem Topf entweicht und der Reis anfängt zu knistern. Nochmals auflockern und den Topf zugedeckt auf dem Rost in den Ofen schieben. Nach etwa 30 Minuten die Hitze auf 100° C verringern und eine weitere Stunde dämpfen.

Den Reis auf einer vorgewärmten Servierplatte aufgelockert anrichten.

*Beim Garen bildet sich am Boden des Topfes eine dünne goldgelbe Reisschicht. Stellt man den Topf vor dem Servieren 10 bis 15 Minuten zugedeckt auf eine kalte Fläche, so löst sich die Kruste leicht ab. Sie gilt als Delikatesse.*

*Da die Reiskörner je nach Sorte verschieden hart sind, müssen Wassermenge bzw. Kochzeit möglicherweise abgeändert werden.*

### Mildes weißes Reisgericht (Grundrezept) *Tschalau*

3-4 Stunden Vorbereitungs-  
und Kochzeit

500 g Langkornreis  
2 EL Speiseöl  
4 EL Buttermilch  
1 EL Kümmelkörner  
5-6 Kardamomkapseln

## Pilz-Qorma

*Qorma-e Samaroq*

300 g Lammfleisch (Keule)

250 g Champignons

1 große Zwiebel

150 g Butter

½ TL Kurkuma

1 TL gemahlener Ingwer

1 EL Gewürzmischung

(Seite 173)

Pfeffer, Salz

◆ Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien, würfeln, waschen und trockentupfen. Champignons putzen und halbieren. Die Zwiebel würfeln.

In einem Topf Butter zerlassen und die Zwiebel glasig dünsten. Das Fleisch zugeben und anbraten. Champignons beifügen, unter Wenden mit den Gewürzen abschmecken. Falls nötig, etwas Wasser zugießen, und zugedeckt weich schmoren.

◆ Alle Zutaten vermischen und fein zermahlen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.  
Drei Wochen haltbar.

### Gewürzmischung für Reisgerichte und würzige Saucen

1 EL gemahlener  
Kreuzkümmel  
1 EL Korianderkörner  
10 grüne Kardamomkapseln  
5 schwarze  
Kardamomkapseln  
2 TL Gewürznelkenpulver  
2 TL Kümmel  
2 TL schwarze Pfefferkörner  
2 Zimtstangen (je 5 cm)  
4 Lorbeerblätter

Tomaten-Bagari  
*Bagari Badendschan-e  
Rumi*

1 kg Fleischtomaten  
2 grüne Paprikaschoten  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
150 g Butter  
2 TL gehackter frischer  
Koriander  
1 TL Currypulver

◆ Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, vierteln und entkernen. Die Paprika halbieren und entkernen, das weiße Fruchtfleisch entfernen, die Schoten achteln. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken.

Butter zerlassen, Zwiebel und Knoblauch dünsten. Mit Koriander, Curry, Pfeffer und Salz würzen. Tomaten und Paprika zugeben und bei schwacher Hitze köcheln, bis die Sauce eindickt.

## Gebackene Fleischpaste *Kabab-e Schami*

1 kg Lammfleisch ohne  
Knochen  
150 g halbe Kichererbsen  
1 große Zwiebel  
2 große Salzkartoffeln  
3 Knoblauchzehen  
1 EL gehackter frischer  
Koriander  
2 EL Weizenmehl  
2 Eier  
1 TL rotes Paprikapulver  
Speiseöl

◆ Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien, in große Stücke schneiden und waschen. Kichererbsen waschen. Beides in einem Topf mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser zum Kochen bringen, dabei den Schaum abschöpfen. Pfeffern und salzen. Das Fleisch weich schmoren. Herausnehmen und die Brühe durchsieben. Die Zwiebel würfeln.

Fleisch und Kichererbsen mit Salzkartoffeln, Zwiebel, zerdrücktem Knoblauch und Koriander durch den Fleischwolf drehen, bis eine feine Masse entsteht. Mit Mehl, Eiern, Paprika, 2 EL Öl und etwas Brühe kräftig zu einer Fleischpaste kneten. 5 bis 6 cm lange und 2 bis 3 cm dicke Röllchen formen, auf ein eingefettetes Blech legen und mit Öl bestreichen. Im auf 200° C vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 10 bis 15 Minuten goldbraun braten.

Beilagen: frisches Brot; Lauchzwiebeln oder ein üppiger grüner Salat; Walnussauce (Seite 140)

Walnusssauce  
*Tschatni-e Chaharmaghz*

1 Chilischote  
1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
120 g Walnuskerne  
250 g Sahnejoghurt  
2 TL gemahlener  
Schwarzkümmel  
3-4 EL frische  
Korianderblätter  
2 EL Zitronensaft

◆ Chili waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Walnüsse mit etwas Salz zerdrücken. Alles im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Mit Salz abschmecken, Joghurt, Schwarzkümmel, Koriander und Zitronensaft unterrühren.  
Im Kühlschrank aufbewahren.

## Zwiebel-Hähnchen- keulenbraten

*Kabab-e Degi*  
*Ran-e Morgh*

2-3 Stunden  
Vorbereitungszeit

8 Hähnchenkeulen  
250 g Joghurt  
2 große Zwiebeln  
3-4 EL Speiseöl  
4 Knoblauchzehen  
½ TL Safran  
1 EL gehackter frischer  
Koriander  
2 TL schwarzes  
Kardamompulver  
½ TL gemahlener Zimt  
1 rote und 1 grüne  
Paprikaschote  
rotes edelsüßes Paprikapulver

◆ Die Hähnchenkeulen enthäuten und in je zwei Teile zerlegen, waschen und trockentupfen. Joghurt, 2 TL Salz und 1 TL Pfeffer verrühren und das Fleisch zwei bis drei Stunden darin marinieren.

Die Zwiebeln würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Das Fleisch mit zerdrücktem Knoblauch zugeben und unter Wenden bräunen. Mit Safran, Koriander, Kardamom und Zimt würzen. Mit der Marinade ablöschen und zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren.

Währenddessen die Paprika vierteln und entkernen, das weiße Fruchtfleisch entfernen. Auf dem Fleisch verteilen und 5 Minuten dünsten.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Paprika bestreuen.

Beilagen: Reis, Nudeln oder frisches Fladenbrot; eingelegter Kürbis (Seite 168)

◆ Den Blumenkohl von Strunk und Blättern befreien, die Röschen lösen. 10 Minuten in Salzwasser einlegen und abtropfen lassen. Die Paprika halbieren und entkernen, das weiße Fruchtfleisch entfernen, die Schoten in sechs Teile schneiden. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und grob würfeln. Die Zwiebel würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel dünsten. Die Blumenkohlröschen hinzufügen und wenden, bis sie mit Öl überzogen sind. Mit Curry, Ingwer, Pfeffer und Salz würzen. Tomatensaft zugießen und kochen, bis die Sauce eindickt. Mit Zitronensaft abschmecken.

### Blumenkohl-Bagari *Bagari Golpi*

1 kleiner Blumenkohl  
2 Paprikaschoten  
3 Chilischoten  
1 große Zwiebel  
1-2 EL Speiseöl  
2 TL Currypulver  
½ TL gemahlener Ingwer  
150 ml Tomatensaft  
2 EL Zitronensaft

## Süße Plätzchen *Koltscha-e Schirin*

500 g Weizenmehl  
250 g Zucker  
2 TL Kardamompulver  
2 Würfel frische Hefe  
200 g Butter  
200 ml Milch  
4 EL Joghurt  
2 Eier  
Eigelb  
Schwarzkümmel oder  
weißer Mohn

◆ Mehl in eine Rührschüssel sieben, Zucker, Kardamom und eine Prise Salz sorgfältig untermischen. Die zerbröckelte Hefe mit Butter in warmer Milch auflösen, mit Joghurt und Eiern verrühren und zugeben. Alles zu einem mittelfesten Teig kneten, falls nötig, warmes Wasser zugießen. An einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Den Teig erneut kneten, fünf bis sechs Kugeln formen und etwa 2 cm dick ausrollen. In die Oberfläche – bis auf einen 1 cm breiten Rand – mit einem Teelöffel halbkreisförmige Muster drücken. Mit Eigelb bestreichen, mit Schwarzkümmel oder Mohn bestreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im auf 200° C vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

Zum Tee servieren.

❖ Mehl in eine Schüssel sieben, Backpulver, Öl und 1 EL Salz sorgfältig untermischen. Nach und nach 100 ml warmes Wasser zugießen und alles 15 bis 20 Minuten zu einem weichen Teig kneten. Zugedeckt eine Stunde ruhen lassen – je länger der Teig ruht, desto weicher wird das Brot.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen und zu dünnen Kreisen ausrollen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb backen.

Warm servieren.

## Fladenbrot

### *Nan-e Tschapati*

300 g Weizenmehl  
200 g Roggenmehl  
2 TL Backpulver  
2 EL Pflanzenöl

Grüner Tee mit Zucker  
*Chawa*

1 EL grüner Tee  
1 EL gehackte Walnüsse  
Zucker oder Rohrzucker

◆ Wasser aufkochen, Tee und Walnüsse zugeben.  
Einige Minuten kochen und 8 bis 10 Minuten ziehen lassen.  
Absieben und nach Belieben mit Zucker süßen.