

REZEPTBUCH

کتاب دستور غذا

ORIGINAL PERSISCHE REZEPTE

10€ Gutschein
für unseren Shop
"Persia10x"

*ab 69.-€ Bestellwert

PERSISCHE FEINKOST
Original Feinkost aus Persien



Persische Joghurtsuppe



Zubereitung

1. Zwiebel würfeln und die Hälfte in 5 EL Öl in einem großen Topf anbraten. Salz, Pfeffer und 1/2 TL Kurkuma hinzugeben und mit 1,5 L Wasser und den Kichererbsen 30 min köcheln lassen.
2. Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zwiebeln vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, walnussgroße Bällchen formen und kalt stellen.
3. Gewaschene Linsen und Reis mit in die Suppe geben und weitere 20 min köcheln lassen. Fein gehackte Kräuter mit den Hackfleischbällchen zu der Suppe geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.
4. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die fein gehackten Knoblauchzehen, die Minze und das restliche Kurkuma bräunen.
5. Joghurt in einer Schüssel mit einigen Löffeln heißer Suppe glatt rühren und dann langsam in die Suppe einrühren.
6. Mit Minze-Knoblauchmasse garnieren und servieren.

Zutaten

100 g Kichererbsen
1 große Zwiebel
10 EL Olivenöl
1 ½ Liter Wasser
Salz, Pfeffer
1 TL Kurkuma
100 g Hackfleisch
100 g rote Linsen
50 g Reis
Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon, Minze Kroiander
8 Zehen Knoblauchas
400 g Naturjoghurt

PERSISCHE FEINKOST
Original Feinkost aus Persien



Persisches Fladenbrot



Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Mehl, Hefe, lauwarme Milch, Joghurt, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben und zu einem elastischen Teig verkneten. Dann den Teig in 12 gleiche Stücke teilen.
3. Jedes Teil dünn ausrollen, mit dem mit Öl verquirlten Eigelb bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen.
4. Ca. 8-10 Min. gold-gelb backen.
5. Als Beilage oder zum Dippen mit Hummus servieren.

Zutaten

500 g Mehl
½ Würfel Hefe
250 ml lauwarme Milch
6 EL Vollmilchjoghurt
2 TL Salz
1 Prise Zucker
1 Eigelb
2 EL Olivenöl
1 Prise Schwarzkümmel

PERSISCHE FEINKOST
Original Feinkost aus Persien



Persischer Karottensalat



Zubereitung

1. Karotten reiben und in eine Schüssel füllen. Orangen schälen und hacken und mit Rosinen und halbierten Mandeln zu den Karotten geben.
2. Für das Dressing Öl, Limettensaft und Gewürze mit Zucker in einem Glas mischen und über den Salat gießen.
3. Den Salat mischen und 1 Stunde kühlen.
4. Mit Limettenscheiben garnieren.

Zutaten

250 g Karotte
1 große Orange
45 g Rosinen
30 g Mandeln
1 EL Olivenöl
1 EL Limettensaft
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Zimt
½ TL Zucker
½ Limette



Persischer Safran - Eis



Zubereitung

1. Safranfäden in einen Mörser geben und im Ofen bei 50°C aufwärmen.
2. Eine Prise Zucker dazugeben, fein zermörsern, mit 2 EL Milch verrühren und 15 Minuten einweichen lassen.
3. Eis aus der Gefriertruhe nehmen, zum Antauen in eine Schüssel umfüllen, ab und zu durchmischen.
4. Safran, Pistazien und Rosenwasser in weiches Eis einrühren und kräftig untermischen, dann alles wieder einfrieren.
5. Mit Pistazien garnieren und servieren.

Zutaten

- 1 Liter Vanilleeis
- 1 TL Safranfäden
- 2 EL Rosenwasser
- 5 EL gehackte Pistazien
- 2 EL Milch



Persischer Pilaw-Reis



Zubereitung

1. Ofen auf 225°C Ober-Unterhitze vorheizen
2. Rapsöl, Paprikagewürz, Currygewürz und Chilipulver zu einer Marinade anrühren. Den Kürbis waschen, mit einem Esslöffel entkernen und in Würfel schneiden. Mit der Marinade vermengen und in einer Auflaufform verteilen.
3. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren, dann ebenfalls in der Auflaufform verteilen. Schalotten schälen und vierteln. Knoblauchzehen pressen und über dem Gemüse verteilen. Das gesamte Gemüse für etwa 20 Minuten rösten.
4. Reis kochen und die Frühlingszwiebeln in schmale Streifen scheiden. Den Koriander fein hacken und den halben Granatapfel entkernen.
5. Wenn das Gemüse und der Reis gar sind alles in einer Salatschüssel vermengen - mit Salz und Pfeffer würzen und den Saft einer halben Zitrone untermischen. Je nach Bedarf noch einen Schuss Olivenöl untermischen.

Zutaten

125 g Parboiled Langkornreis
1/2 Hokkaido-Kürbis
1/2 Granatapfel
1 Rispen Cocktailtomaten
1 Zitrone
2 Frühlingszwiebel
1/2 Bund Koriander, frisch
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
1,5 TL Paprika, edelsüß
1,5 TL Curry
Prise Chili
Salz und Pfeffer

PERSISCHE FEINKOST
Original Feinkost aus Persien

