

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

# PERSISCH

*Einfach wie noch nie*



A top-down view of a large, round, silver metal bowl filled with a Persian dish. The dish consists of rice, saffron-colored chicken or lamb pieces, and is garnished with bright red pomegranate seeds and fresh green herbs. Two ornate silver spoons are placed in the bowl. The bowl sits on a decorative silver tray. In the bottom right corner, there are two halved pomegranates showing their seeds. In the bottom left, there are small bowls containing spices and fresh herbs.

**GU**

# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:  
PERSISCH  
KOCHEN



DER  
GESCHMACK  
PERSIENS



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
TAHDIG –  
REIS MIT KRUSTE



Immer griffbereit:  
SO GELINGT'S:  
TIPPS & TRICKS



# REZEPTKAPITEL



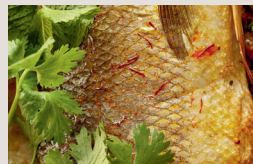
06 VORSPEISEN &  
MAZE



20 REISGERICHTE



32 VIEL GEMÜSE



46 FLEISCH & FISCH

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DIE AUTORIN  
05 SABZI KHANDAN  
37 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS  
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 45 Min. Kühlen • Pro Portion ca. 160 kcal, 6 g E, 13 g F, 6 g KH

## SPINAT-JOGHURT-DIP

GELINGT LEICHT

500 g junger Blattspinat (ersatzweise 300 g TK-Spinat)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
300 g griech. Joghurt  
(10 % Fett)  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Kardamom  
Salz  
Pfeffer

- 1 Spinat verlesen, waschen und gut trocken schütteln oder schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt klein würfeln.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze langsam braten, bis sie weich ist und leicht bräunt. Den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Den Spinat unterrühren und bei großer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen. Den Spinat dann unter Rühren weiterbraten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. In einem Sieb abtropfen und ca. 30 Min. abkühlen lassen.
- 3 Den Spinat danach eventuell noch leicht mit der Hand ausdrücken und kleiner schneiden. Joghurt, Kreuzkümmel und Kardamom verrühren. Den Spinat unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip zugedeckt ca. 15 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 40 Min. Garen • Pro Portion ca. 325 kcal, 13 g E, 14 g F, 38 g KH

## LINSENDIP

CREMIGER GENUSS

200 g Le-Puy-Linsen (ersatzweise Berglinsen)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
¼ TL gemahlene Kurkuma  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
¼ TL gemahlener Piment  
Salz  
3 EL Zitronensaft  
2 EL Granatapfelmelasse  
(Rob-e Anar, ersatzweise türk. Nar Eksisi)  
Pfeffer

- 1 Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldgelb dünsten. Kurkuma, Kreuzkümmel und Piment einrühren, die Linsen zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren andünsten.
- 2 Dann 600 ml Wasser zugießen, aufkochen und die Linsen zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 30–40 Min. garen, bis sie weich sind und leicht zerfallen. Erst gegen Ende der Garzeit salzen.
- 3 Die Linsen in ein Sieb abgießen, dabei den Garsud auffangen und lauwarm abkühlen lassen. Die Linsen mit 2 EL Zitronensaft, Granatapfelmelasse und übrigem Öl (3 EL) pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Garsud untermixen. Den Dip mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft (1 EL) abschmecken und abkühlen lassen. Zu Fladenbrot servieren.



1



2



3

Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Garen • Pro Portion ca. 690 kcal, 23 g E, 29 g F, 82 g KH

#### 4 Hähnchenkeulen (vom Metzger im Gelenk teilen lassen)

Salz

Pfeffer

2 große Zwiebeln

3 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 TL gemahlene Kurkuma

250 ml Hühnerbrühe

2 ½ EL Zitronensaft

350 g Basmatireis

1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)

4 EL Ghee

60 g getrocknete Berberitzen  
(ersatzweise getrocknete Sauer-  
kirschen)

1 EL Zucker

1 Keulen enthäuten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin rundum anbraten (Bild 1). Herausnehmen, zwei Drittel der Zwiebeln im Öl in 8–10 Min. goldbraun braten. Tomatenmark und Kurkuma zufügen und unter Rühren 1–2 Min. anrösten. Mit Brühe und Zitronensaft ablöschen, die Keulen hineinlegen (Bild 2) und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 15 Min. garen. Dabei mehrmals wenden.

2 Inzwischen den Reis ca. 30 Min. in kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen. Safran mit 4 EL heißem Wasser mischen (Bild 3). In einem Topf 4 l Wasser aufkochen, salzen und den Reis darin in 4–6 Min. bissfest garen. In das Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 In einem beschichteten Topf 3 EL Ghee mit 3 EL Wasser und 2 EL Safranwasser schmelzen. Den Reis darauf verteilen und mit einem Kochlöffelstiel 6 Löcher hineinstecken (Bild 4). Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 1 Std. garen.

4 Ca. 15 Min. bevor das Fleisch gar ist, das übrige Safranwasser (2 EL) dazugeben. Die Berberitzen ca. 15 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Abgießen und abtropfen lassen. Übriges Ghee (1 EL) in einem Pfännchen erhitzen und die übrigen Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Zucker bestreuen, die Berberitzen zugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Min. unter Rühren dünsten (Bild 5). 3–4 EL Hähnchensauce einrühren und zugedeckt beiseitestellen. Den Reis auf eine Platte stürzen, die Berberitzen darauf verteilen und das Fleisch rundum anrichten. Mit etwas Sauce übergießen und servieren (Bild 6).

#### GUT ZU WISSEN

Getrocknete Berberitzen gibt es in orientalischen Lebensmittel- oder Bioläden (oder online). Vor dem Einweichen eventuell enthaltene kleine Zweige oder Stiele entfernen. Wer die Beeren nicht bekommt, kann stattdessen einfach getrocknete Sauerkirschen verwenden.



4



5



6

## BERBERITZENREIS MIT HUHN

UNWIDERSTEHLICHER KLASSIKER

## ZUCCHINI-KUKU 🍴

LEICHTER SOMMERGENUSS

800 g Zucchini (gelb und grün)  
Salz

1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)

2 Zwiebeln

4 EL Olivenöl

Pfeffer

1 Bund Dill

5 Stängel Minze

6 Eier (M)

½ TL gemahlene Kurkuma

4 EL Mehl

1 TL Backpulver

AUßERDEM

Auflaufform (20 × 20 cm)

**1** Zucchini waschen, putzen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. In ein Sieb geben, leicht salzen und ca. 30 Min. Wasser ziehen lassen. Danach kalt abbrausen und in einem Geschirrtuch trocken tupfen.

**2** Inzwischen Safran zerbröseln und mit 2 EL heißem Wasser mischen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin langsam goldgelb dünsten. Die Hälfte der Zucchini zugeben und bei großer Hitze unter Rühren garen, bis sie leicht bräunen und möglichst viel Wasser verdampft ist. Gegen Ende salzen und pfeffern, dann aus der Pfanne nehmen. Wieder 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die übrigen Zucchini ebenso braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit dem übrigen Öl (1 EL) einfetten. Dill und Minze waschen und trocken schütteln. Spitzen und Blätter fein schneiden.

**4** Eier verquirlen, Safranwasser und Kurkuma untermischen und die Masse kräftig salzen und pfeffern. Zuerst Zucchini und Kräuter, dann Mehl und Backpulver unterrühren. Die Masse in die Form füllen und im Ofen (Mitte) 35–45 Min. backen, bis sie gestockt und leicht gebräunt ist. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.



## RINDFLEISCHTOPF MIT SELLERIE

MIT FEIN SÄUERLICHER NOTE

600 g Rindfleisch (aus der Schulter)  
2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 TL gemahlene Kurkuma

1 TL Tomatenmark

3 getrocknete persische Limetten  
(Limu Omani)

350 g Staudensellerie mit Grün

200 g Petersilie

70 g Minze

### GUT ZU WISSEN

Getrocknete persische Limetten (Limu Omani) gibt es in orientalischen Geschäften oder im Onlinehandel, sie werden dort auch oft als »Schwarze Zitronen« angeboten. Wer keine bekommt, schmeckt das Schmorgericht zuletzt mit 2–3 EL Zitronensaft ab.

**1** Fleisch in 4–5 cm große Stücke schneiden, dabei eventuell verbliebene Sehnen und Fett entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin portionsweise rundum anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.

**2** Dann 1 EL Öl zum Bratfett geben und Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb dünsten. Nacheinander Kurkuma und Tomatenmark einrühren und jeweils kurz mitrösten. Mit 500 ml Wasser ablöschen. Das Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft zufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen.

**3** Inzwischen die getrockneten Limetten mit einem Spieß mehrmals rundum tief einstechen. Sellerie waschen und putzen. Die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden, das Grün klein schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter getrennt fein schneiden.

**4** Das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Selleriestücke darin bei mittlerer Hitze 5–8 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, salzen und pfeffern. Petersilie und Selleriegrün zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. mitbraten. Die Minze zufügen und 1–2 Min. mitbraten.

**5** Sellerie Mischung und Limetten zum Fleisch geben. Alles zugedeckt noch 1 Std. 15 Min. weitergaren, dabei eventuell etwas Wasser zugeben. Mit persischem Reis servieren.

# DER GESCHMACK VON 1001 NACHT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Persisch – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste  
beim Kochen immer im Blick

Die ganze Vielfalt der persischen Küche entdecken – authentische und  
einfache Rezepte zum Genießen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-8283-8



€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)