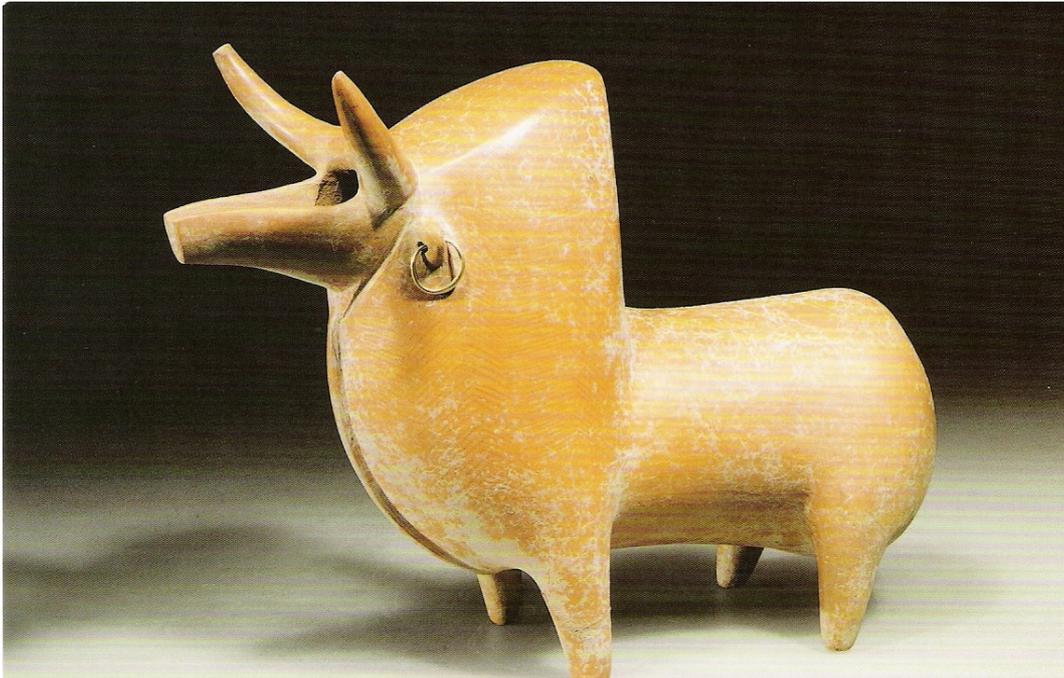


# Persische Gaumenfreuden



تا آب شدم سراب دیدم خود را  
 دریا کشتم خراب دیدم خود را  
 آگاه شدم غفلت خود را دیدم  
 بیدار شدم خواب دیدم خود را

## 1) Die Entwicklung der persischen Küche

Persien, seit 1934 Iran, eine der ältesten und traditionsreichsten Kulturen unserer Erde, umfasst heute ein Staatsgebiet, welches in etwa dem Vierfachen der Bundesrepublik Deutschland entspricht, und wird von ca. 60 Millionen Menschen, die sich in 6 große Volksgruppen teilen, bewohnt: Perser, Aserbeidschaner, Kurden, Araber, Belutschen und Turkmenen. Neben ausgedehnten Wüstengebieten über zwei Drittel des Landes finden sich beachtliche fruchtbare Gärten mit üppiger Vegetation. Im Norden grenzt das Land an das Kaspische Meeres, im Süden an den Persischen Golf. Diese verschiedenen ethnischen Gemeinschaften ebenso wie die bewegte Landesgeschichte mit dem ständigen Wechsel von eigenen Eroberungszügen und Fremdherrschaft haben die Kochkunst dieses Landes geprägt.

Was wir heute unter der typischen persischen Küche verstehen, hat sich dabei seit Jahrhunderten kaum verändert. Sie gleicht durchaus der Küche ihrer Nachbarn in der Türkei und in den arabischen Ländern, dennoch bewahrt sie ihren eigenen unverkennbaren Stil: Die unnachahmlichen Reisgerichte, die Vorliebe für süßsaure Speisen, die Kombination von Fleisch mit Früchten, mit nur mäßiger Verwendung von Knoblauch und dem virtuose Umgang mit Gewürzen und deren Mischung ohne dabei die Schärfe der indischen oder arabischen Küche erreichen zu wollen. Sie verdient wahrlich die Bezeichnung 'slow food', werden doch die meisten Gerichte oft über Stunden geschmort oder bedürfen einer Vorbereitung über Tage. Deshalb bereitet sie auch unvergleichliche Genüsse, apostrophierte sogar als 'die französische Küche des Orients'. Trotzdem erfreut sich auch in Persien Coca-Cola großer Beliebtheit und verfügt Teheran seit den neunziger Jahren über den ersten McDonald's-Schnellimbiss - trotz aller Ressentiments gegenüber Amerika.

Durch die Ausdehnung des Perserreiches, welches sich ca. 500 v. Chr. von Russland bis Ägypten, von Griechenland bis Indien erstreckte, und den Kontakten mit den Händlern der Seidenstraße von China nach Syrien, vermischten sich die unterschiedlichsten

Kochtraditionen und gelangten auch Produkte aus diesem Riesenreich bis nach Europa wie z.B. Safran und Granatäpfel. Auch das bei uns so beliebte Marzipan ist durchaus keine Lübecker Erfindung, sondern erreichte vielmehr im Mittelalter Europa über Italien aus Persien, wo es traditionell zum Neujahrsfest **noruz** als Leckerei gereicht wird. Die raffiniertesten Gerichte, die man auch heute noch nahezu unverändert zubereitet, wurden unter der Herrschaft der Sassaniden im frühen 7. Jahrhundert kreiert: Gefüllte Weinblätter, Reisaufläufe, Fleischmarinaden aus Joghurt und Gewürzen und die Kombination von Fleisch mit Früchten und die Verwendung von gemahlene Nüssen zum Andicken von Saucen. Die sassanidische Kochkunst bereicherte und verfeinerte später die karge Wüstenküche der arabischen Eroberer. In den Bezeichnungen vieler Speisen findet sich heute noch der persische Wortstamm: **turshi** (eingelegtes Gemüse), **kufta** (Fleischklößchen), **dolmeh** (gefüllte Weinblätter) und **mezze** (Vorspeisen).

Analog zur Ernährungslehre in der traditionellen chinesischen Medizin werden die Nahrungsmittel in zwei gegensätzliche Klassen eingeteilt, in warme (z.B. Datteln, Feigen, Melone, Trauben, Nuß, Ingwer) und kalte (Salate, Pflaumen, rote Beete, Joghurt). Die Kunst der perfekten Speisezubereitung liegt nun darin, beide Komponenten ausgewogen in einem Gericht zu kombinieren bzw. die eine oder andere Seite entsprechend der persönlichen Konstitution des Gastes zu betonen.

## 2) Tischsitten und Festivitäten

Gegessen wird traditionell nicht nach Geschlechtern getrennt im Schneidersitz auf dem Boden sitzend, eine Reminiszenz an die arabische Periode. Aus der vorislamischen Zeit kennt man dagegen durchaus Darstellungen von Tischen und Stühlen. Auf dem ausgebreiteten bestickten Tischtuch, dem **sofreh** werden alle Vorspeisen und Hauptgerichte zusammen aufgetragen, eine klassische Speisefolge gibt es daher nicht. Das Berühren des **sofreh** oder der anderen Gäste mit den Füßen gilt dabei als

unfein - Schuhe werden im Übrigen bereits beim Betreten des Hauses ausgezogen. Als Besteck werden meist nur Gabel (links vom Teller) und Löffel (rechts vom Teller) aufgelegt, da alle Gerichte mundgerecht serviert werden. Kochen und Essen dient nicht bloß der einfachen Nahrungszubereitung und -aufnahme sondern vielmehr auch dem gemeinschaftlichen genussvollen Erleben und der Kommunikation innerhalb der Familie und mit den Gästen. Auch hier spielt Zeit keine Rolle. Dabei besitzt der Gast, wie generell im Orient, einen sehr hohen Stellenwert. Wörtlich übersetzt bedeutet Gast, **habib choda**, 'Geschenk Gottes'. Ebenso sind Lebensmittel als 'Gabe Gottes', **ne mat**, heilig und mit Ehrfurcht zu behandeln. Das Wegwerfen von Lebensmittel gilt - wie sogar selbst das unabsichtliche auf den Boden fallen lassen von Brot - als Sünde.

Besonders üppig und erlesen wird zu bestimmten familiären und religiösen Festen geschlemmt, wobei teilweise typische Speisen gereicht werden. Neben den Feiern zur Geburt, dem ersten Babyzahn, Hochzeit und Totengedenken, dem Herbst- und Winter-, Wasser- und Feuerfest, dem Ramadan und Pilgerfest, ist die bedeutendste Feierlichkeit **noruz**, das persische Neujahrsfest, welches je nach Kalender in der Nacht vom 20., 21. Oder 22. März beginnt, über 2 Wochen gefeiert wird und den Einzug des Frühlings markiert. Dabei geht dieses Ereignis nicht auf islamische sondern auf zoroastrische Wurzeln zurück, somit auf das 3.-7. Jahrhundert n. Chr. Nach einem gründlichen Großputz des Hauses und einer Neueinkleidung der Familie wird die Festtafel mit einem **sofreh haft sin** dekoriert, also einem Tischtuch auf dem 7 Dinge arrangiert sind, die in Farsi mit dem Buchstaben 's' beginnen:

⇒ **sabzeh** (Weizen- oder Linsenkeimlinge als Verkörperung der Wiedergeburt)

⇒ **samanu** (Pudding aus Weizenkeimlingen symbolisiert Verwandlung und Weiterentwicklung, somit auch ein Sinnbild für die Kochkunst)

⇒ **sib** (Apfel als Metapher für Gesundheit und Schönheit)

⇒ **senjed** (Mehlbeere, sorbus aria, Frucht der Eberesche, steht für die Liebe)

⇒ **sir** (Knoblauch, für Medizin und Gesundheit)

⇒ **sumagh** (Sumachpulver, als Metapher für die Farbe des Sonnenaufgangs, mit dem Gott das Böse aus der Welt vertreibt)

⇒ **serkeh** (Essig, repräsentiert Alter und Geduld)

Daneben arrangiert man eine Schale mit Rosenblättern (für ein Leben voller Duft) einige Münzen (für Reichtum), einen Goldfisch in einem Wasserglas (für die Vitalität), Kerzen für alle Familienmitglieder (für Glück und Erleuchtung), eine Pomeranze, die in einer Wasserschale schwimmt (für die Erde, die sich im Weltraum bewegt) und einen Spiegel, der das Licht sammelt und in dem sich Gottheit und Schöpfung reflektieren. Daneben werden gefärbte Eier (für die Fruchtbarkeit) dekoriert - also auch unsere Ostereier stammen aus Persien. Da nach der persischen Schöpfungsgeschichte die Weltkugel auf dem Horn eines Stieres ruht und in der Neujahrsnacht vom einen auf das andere Horn verlagert wird, kann man diese Erschütterung und somit den genauen Zeitpunkt des Jahreswechsels an einem leichten Beben der Eier erkennen. Außerdem liegt, je nach weltanschaulicher Ausrichtung, ein Gedichtband der beiden klassischen Dichter Haffis bzw. Rumi oder ein Koran dabei. Als Blumenschmuck dienen Narzissen und Hyazinthen. Diese Dekoration wird für 13 Tage belassen, bis die Feierlichkeiten mit einem Picknick, Gesang und Tanz beendet werden. Dabei werden dann die ausgetriebenen Keimlinge der Natur übergeben, was das Unglück aus Haus und Familie austreiben soll.

### 3) Persische Speisekarte

#### ⇒ Brot (*nan*)

In ärmeren Gegenden wird als Beilage anstatt Reis gerne Fladenbrot aus Weizenmehl gegessen. Es dient wie ein Löffel zum

Auftunken der gehaltvollen Saucen oder dem Einwickeln von Vorspeisen und wenn man mit den Fingern isst, als Serviettensersatz, der nachher aufgegessen wird. Es gibt 4 verschiedene Hauptsorten, die mit Hefe zubereitet werden und daher nur begrenzt haltbar sind:

⇒ **nan-e taftun**

kleiner, runder Fladen aus Vollkornmehl.

⇒ **nan-e lavasch**

hauchdünne Fladen aus Weizenmehl und Hefe,, können mit Sesam und Kreuzkümmel bestreut werden.

⇒ **nan-e barbari**

Fladen aus Weizenmehl und Hefe, entsprechen in der Dicke dem türkischen Fladenbrot und werden mit Sesamsaat bestreut.

⇒ **nan-e sangak**

Aus Roggenmehl auf Kieselsteinen gebacken und daher löcherig und dunkel.

In den kleinen Dörfern im trockenen Landesinneren ohne eigenen Bäcker wird lediglich aus Roggenmehl und Wasser das über Monate haltbare nan-e tiri gebacken, das in einem Brotkorb, dem **sarbareh**, aufbewahrt wird, der mit 4 Seilen unter die Zimmerdecke gezogen werden kann, um das Brot vor Feuchtigkeit und Mäusen zu schützen. Damit es zu beißen ist, muss es vor dem Verzehr mit Wasser beträufelt werden.

⇒ **Reis (berendsch)**

Neben dem Brot stellt der Reis das zweite wichtige Grundnahrungsmittel dar. Über die großen Handelsstraßen gelangte der Reis vor ca. 2500 Jahren nach Persien. Zunächst galt er als teure Delikatesse, die nur bei besonderen Feste und Hochzeiten gereicht wurde. Das Hauptanbaugebiet für Reis liegt bei Gilan, im Küstengebiet des Kaspischen Meeres, also im Norden Persiens. Sollte echter persischer Reis nicht zu bekommen sein, entspricht ihm am ehesten Basmatireis.

Man unterscheidet dabei 3 Methoden der Reiszubereitung:

⇒ einfacher Kochreis (***kathe***)

Bei dieser einfachsten Form der Reiszubereitung, wird der gewaschene Reis mit 1,5 Teilen Wasser und Salz angesetzt und gekocht, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann Butter und Öl untermischen, den Topfdeckel in ein Küchentuch wickeln und den Reis bei geringer Hitze ausquellen lassen. Dieses Gericht wird in der Gegend von Gilan bereits zum Frühstück warm mit Milch und Marmelade oder kalt mit Schafskäse und Knoblauch gegessen.

⇒ Reis mit Kruste (***tschello***)

Hier zeigt sich das Können eines Kochs / einer Köchin (*Rezept 11*) Die schönsten Krustenstücke (***thadig***) erhält dann der Gast bzw. der Familienvorstand. Dazu werden ***kebabs*** und ***khoresch***-Gerichte serviert.

⇒ Reisauflauf (***pollo***)

Von dieser Zubereitungsart leitet sich die im ganzen Orient gebräuchliche Bezeichnung 'Pilaw' ab. Hier wird der vorgegarte Reis mit Hülsenfrüchten und/oder Gemüse, Obst und Fleisch in den Kochtopf geschichtet und zum Servieren gestürzt.

Häufig wird in persischen Haushalten heute ein elektrischer Reiskocher, der ***pollopaz***, verwendet. Hier kann zwar der gewünschte Bräunungsgrad der Reiskruste exakt vorbestimmt werden, insgesamt wird der Reis jedoch nicht so locker und duftend wie bei der klassischen Zubereitung im Kochtopf und entspricht mehr einem Reiskuchen. Daneben wird Reis noch zum Füllen von Gemüse, in Suppen und Fleischbällchen und - teilweise als Reismehl - auch in Süßspeisen und Gebäck verwendet.

⇒ **Vorspeisen**

Hier findet sich die ganze Vielfalt der orientalischen Mezze-Tafel bzw. der spanischen Tapas: Joghurtgerichte (***borani***) mit Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchten, Fleischklößchen (***kufthe***),

Omeletts (**kuk**), eingelegte (**torschi**) oder gefüllte Gemüse (**dolmeh**) und Salate. Grundsätzlich serviert man dazu auf jeder Tafel Brot, etwas zerbröckelten Schafskäse und eine Mischung aus frischen Kräutern (**nan-o panir-o sabzi-khordan**) wie Frühlingszwiebeln, Radieschen, Kresse, Minze, Basilikum u.a.). Zur Beendigung der Mahlzeit nimmt man nochmals etwas Schafskäse zu sich 'um den Mund zu vergolden', d.h. die Mahlzeit abzuschließen.

### ⇒ Suppen (**abgusht, aasch**)

Suppen spielen in der persischen Küche eine große Rolle. Man kennt sowohl dünnflüssige wie auch sehr dickflüssige Suppen, die mehr Eintöpfen entsprechen. Einen Teller Suppe zu teilen, bedeutet eine Freundschaft zu besiegeln. Als Akt großer Intimität unter Liebenden gilt die gemeinsame Verwendung des gleichen Löffels. Der gemeinschaftliche Verzehr einer Suppe im Kreis der Familie oder unter Freunden bedeutet Zusammenhalt, soll freudig stimmen und Kummer, Ängste und Sorgen vertreiben. Eine Kuriosität stellt die sog. Bettlersuppe (**aasch-e scholeghalamkar**) dar: Für die Erfüllung eines bestimmten Wunsches soll das Schicksal durch die Demonstration von Demut gnädig gestimmt werden. Dazu wurde früher ein Suppentopf am Straßenrand aufgestellt, um Geld für die Zubereitung der Suppe zu sammeln. Heute werden Freunde und Verwandte zusammengerufen mit der Bitte, je eine Zutat mitzubringen. Betet man um die Genesung eines kranken Kindes oder die Rückkehr eines geliebten Menschen, wird von den versammelten Gläubigen ein Bohneneintopf, **aasch-nazri**, zubereitet und gemeinsam verspeist. Die Zwiebelsuppe, **eshkeneh**, mit Zwiebeln, Eiern und trockenem Brot sollen bereits die Fußtruppen unter dem ersten Partherkönig Arsakes goutiert haben. Ebenso tradiert ist die Verteilung von Suppe unter Armen, Bedürftigen und unter Nachbarn. Das persische Wort für Koch, **aasch-paz**, bedeutet der 'Suppenmacher', das Wort für Küche. **aasch-paz khaneh**, der Ort, wo die Suppe zubereitet wird. Besonders wohlschmeckend werden Suppen, wenn sie am Vortag zubereitet und kurz vor dem Servieren nochmals aufgewärmt und garniert werden. Für die aasch-Suppen kann man entweder frische Kräuter verwenden

oder auch getrocknete Kräutermischungen, die in persischen Läden fertig gemischt erhältlich sind. Man rechnet pro Person 80g Kräuter, die vor dem Gebrauch für 1 Stunde eingeweicht werden müssen.

### ⇒ **Eiergerichte (*kuku*)**

Eier und Eiergerichte sind im ganzen mittleren Osten beliebt. Die persische Variante des Omeletts bzw. der italienischen Frittata oder der spanischen Tortilla ist ***kuku***, ein dickes, im Ofen zubereitetes Omelett, für das man mit dieser Garmethode wenig Fett benötigt. Früher wurde zur Zubereitung ein Eisentopf verwendet, dessen Deckel mit glühenden Holzkohlen bedeckt wurde, um Oberhitze zu erzeugen. *Kuku* eignet sich warm oder kalt mit Brot, Salat und/oder Joghurtgerichten als Vorspeise oder leichtes Hauptgericht und ist auch gut für Picknicks geeignet. Viele Familien haben immer etwas ***kuku*** für überraschende Besucher als kleinen Imbiss im Kühlschrank. Das Kräuteromelett ***kuku-e sabz***, ist ein typisches Gericht für den Neujahrsabend ***noruz***.

### ⇒ **Gemüse- und vegetarische Gerichte**

Gemüse als bloße Beilage zu essen ist ungebräuchlich. Sie werden gerne mit Hülsen- oder Trockenfrüchten kombiniert oder mit Früchten, Reis und/oder Fleisch gefüllt. Die Zugabe von Kichererbsen, Linsen, Bohnen (***baghla***-Dickbohnen, Augenbohnen) gelbe Erbsen und Nüssen (Walnüsse, Mandeln, Pistazien, Haselnüsse) dient bei den rein vegetarischen Speisen vor allem der ärmeren Bevölkerungsschichten als Fleisch- und somit Eiweißersatz.

Als eines der ältesten Gemüse ist die Karotte bekannt, die seit dem 8. Jh. v. Chr. in Afghanistan angebaut wurde. Allerdings wurden damals lediglich das Kraut und der Samen als Würzkräuter verwendet. In Persien werden Möhren gerne in Reisgerichte zusammen mit Mandeln und Bitterorangenschalenstücke als Farbtupfer oder mit Kardamom als Konfitüre verwendet. Spinat, altpersisch ***aspanakh***, wurde ebenfalls bereits seit dem 4. Jh. v. Chr. als Würzkräuter kultiviert. Beliebt ist der Spinat in

Joghurtgerichten auf der Vorspeisentafel und in den Auflaufgerichten **taschin-o esfenadsch** aus verschiedenen Lagen Reis, Spinat und Fleisch, das gestürzt serviert wird. Im **polo alu esfenadsch** wird des Spinat neben Augenbohnen und getrockneten Mirabellen (**alu bokharai**) eingeschichtet oder als Schmorgericht **khoresch-e esfenadsch-o alu** ebenfalls mit getrockneten Mirabellen und Lammfleisch verwendet. Als Heilmittel gilt **shula kalambar**, eine Kombination von Spinat mit braunen Linsen. Die Aubergine, der Kaviar des armen Mannes, hat ebenfalls ihren Ursprung in Persien und wurde durch die arabischen Eroberer im 7.-8. Jahrhundert im gesamten Orient verbreitet. In der Türkei wird sie noch heute als die 'Königin der Gemüse' apostrophiert. Aus jungen unreifen Auberginen wird Konfitüre zubereitet. Außerdem werden sie mit gebratenen Zwiebeln und Granatapfelsirup als Vorspeise, eingelegt oder gefüllt und in Schmorgerichten wie dem Auberginentopf mit Granatäpfeln, **shieshandas**, und im Schmortopf **khoresch-e badenjan** mit Lammfleisch und unreifen Trauben verwendet. Ebenfalls zu den alten Gemüsesorten, in Indien beheimatet, zählt die Gurke, die wegen ihres hohen Wassergehalts als Erfrischung und Durstlöcher gereicht wird, z.B. als Joghurtvorspeise **mast-e khiar ba gerd**. Kleine Cornichons werden pikant-sauer eingelegt. Der Knoblauch spielt gegenüber den anderen orientalischen Ländern eine eher untergeordnete Rolle. Er wird nur sehr dezent eingesetzt. Üppig verwendet werden dagegen bereits seit vorgeschichtlicher Zeit Zwiebeln als Gewürz, Salat, zum Sämigmachen von Saucen, als Füllung und Garnitur. Der Geschmack kross und goldbraun gebratener Zwiebeln wird so hoch geschätzt, dass nach deren gelungener Zubereitung die Ehefähigkeit eines jungen Mädchens beurteilt wird. Sie werden roh und gehackt mit Granatapfelkernen und einem Spritzer Limettensaft ebenso wie klein geschnittenen Frühlingszwiebeln zum Schafskäse als Vorspeise genossen. Das Zwiebelgrün findet in Omelettes Verwendung. Gemüsezwiebeln sind gefüllt sehr beliebt, Schalotten werden als ganzes geschmor, oder mitgegrillt. Tomaten, auf persisch **farangi**, d.h. 'fremde Pflaume', und Paprika sind erst seit dem 16. Jahrhundert im Orient verbreitet und werden als gefüllte Gemüse bzw. als Gewürz angeboten.

## ⇒ **Fleischgerichte**

Bei den Fleischgerichten verzichtet man nach der islamischen Tradition auf das als unrein geltende Schweinefleisch. Verwendet werden, Lamm, Hammel, Rind und Kalb sowie als Geflügelsorten Huhn und Ente. Bevorzugte zubereitet wird Fleisch auf dem Grill (***kabab***), als Schmorgericht (***khoresch***) oder als Auflauf (***pollo***). Geflügel wird gerne mit Safranreis, Früchten und Nüssen gefüllt. Ein gigantische traditionelle Spezialität ist nach der Stadt Täbriz benannt, ***kufteh tabrisi***, ein riesiger Kloß aus Rundkornreis, gelben Erbsen und Lammhackfleisch mit einem ganzen entbeinten Huhn in der Mitte, welches mit Aprikosen und Walnüssen gefüllt ist. In der modernen vereinfachten Form wird der Fleisch-Reis-Kloß mit einem hartgekochten Ei, getrockneten Mirabellen (***alu bokharai***), Silberzwiebeln, Walnußkernen und Rosinen gefüllt.

### ⇒ **Grillgerichte (*kabab*)**

Grillen als Garmethode für Fleisch ist nicht nur beim Picknick am 13. Tag des Noruz-Festes eine beliebte Zubereitungsart. Verwendet wird gut abgehangenes Fleisch vom Lamm, Hammel, Kalb, Huhn oder auch Hackfleisch. Das Fleisch wird vor dem Grillen mit Kräutern Zwiebel und Knoblauch sowie Limonensaft, Essig, oder Joghurt mariniert und auf Fleischspießen mit flacher Klinge, die wie Schwerter aussehen, über Holzkohle gegrillt. Diese Form ermöglicht das rasche Garen mit einer knusprigen Oberfläche und einem zarten, rosa Fleischinneren. Das persische Nationalgericht ist ***tschello kehbab***: Der Reis wird mit Safranwasser gefärbten Reiskörnern verziert, mit einem Eigelb, Butter und Sumachpulver dekoriert und damit gut vermischt. Dazu reicht man gegrillte Tomaten, Frühlingzwiebeln und einem Fleischspieß mit Lamm-, Kalb-, Rind- oder Hackfleisch.

### ⇒ **Schmorgerichte (*khoresch*)**

Die andere Möglichkeit der Fleischzubereitung stellen die Schmorgerichte (***khoresch***) dar, die bevorzugt zu Krustenreis gereicht werden. Im Gericht werden diverse Fleischsorten mit Kräuter, Gewürzen, Hülsenfrüchten, Nüsse, Gemüse und frischem oder getrockneten Obst kombiniert,

was der Vorliebe für die süßsaure Geschmacksrichtung entgegenkommt. Das Geheimnis eines besonders gelungenen **khoresch** liegt in einer sehr langen Garzeit bei mittlerer Hitze, nachdem Fleisch und Zwiebeln zuvor gut angebraten wurden. Dieses Essen kann vorbereitet und kurz vor dem Servieren nochmals erhitzt werden.

#### ⇒ **Aufläufe (pollo)**

Eine weitere Variationsmöglichkeit bieten die Auflaufgerichte, **pollo**, bei denen der vorgekochte Reis im Wechsel mit den übrigen Zutaten in den Topf geschichtet, so fertig gegart und anschließend gestürzt serviert wird.

#### ⇒ **Fischgerichte (maahi)**

Die Anrainerschaft am Persischen Golf und Kaspischen Meer sowie der Fischreichtum der Flüsse und Seen bedeuten eine große Vielfalt an Süß- und Salzwasserfischen. An Fischarten stehen zur Verfügung: Seesungen, Stör, Meeräsche, Meerbarben, Meerbarsch, Red Snapper, Meerbrasse, Sardellen, Flunder, Makrele, Schwertfisch und Thunfisch, daneben ein reiches Angebot an Meeresfrüchten wie Krabben, Garnelen, Muscheln und Kalmare. Flüssen und Seen bieten Forellen, Karpfen und Barben. Früher wurden Fische zu Konservierungszwecken häufig geräuchert oder gepökelt. Heute bereitet man sie vorwiegend gekocht, gebraten und gegrillt, mit Sumach bestreut sowie mit Orangen- oder Limettensaft und Olivenöl beträufelt zu. Eine typisch persische Variante ist **maahi-e fessenja**, ein Schmorgericht mit einer Sauce aus Walnüssen und Granatapfelkernen sowie einen Fischeintopf, **ghaliyeh maahi**, mit Tamarinde, Kurkuma, Bockshornklee, Chili und Knoblauch sowie im Backofen gegarter Fisch, der mit Kräutern und Gewürzen gefüllt wird. Am Neujahrsfest wird Fisch traditionell zur Reinigung des Körpers vom Bösen gegessen.

Bereits Aristoteles pries um 300 v. Chr. die exzellente Qualität des Kaviars von den Stören des Kaspischen Meeres. Doch erst zu Beginn des letzten Jahrhunderts begannen die Perser mit dem Aufbau eine Kaviarindustrie. Dazu musste im Jahr 1983 von

Ayatollah Khomeini zunächst die Koranvorschrift aufgehoben werden, die einem gläubigen Muslim den Verzehr von schuppenlosem Fisch und somit von Stör und Kaviar verbietet.

### ⇒ **Desserts (*shirini*)**

Als Nachspeise serviert wird meist eine Auswahl frischer Früchte je nach Jahreszeit oder Fruchtsalate, die mit Rosen- oder Orangenblütenwasser parfümiert werden. Folgende Sorten stehen zur Verfügung: Aprikosen, Kirschen, Granatäpfel, Datteln, Feigen, Pflaumen, Trauben, Zitrusfrüchte, Äpfel und Quitten. Der lateinische Namen des Pfirsichs, 'prunus persica' weist - obwohl er ursprünglich in China beheimatet ist, auf seine lange persische Tradition hin. Doch auch Süßigkeiten erfreuen sich großer Beliebtheit:

#### ⇒ **Süßspeisen (*shirini*)**

Reisdesserts werden den ganzen Tag über und nicht nur am Ende einer Mahlzeit goudiert. Einige Desserts sind dabei mit bestimmten Festlichkeiten assoziiert: Der Safranreispudding ***scholeh sard*** beispielsweise ist verbunden mit dem Totengedenken, als Gabe an die Armen und als Dankesgabe für einen erfüllten Wunsch. Die gehaltvolle Safrancreme ***katchi*** wird für junge Mütter im Wochenbett zubereitet, er soll den Milchfluss begünstigen - ebenso wie im Schwäbischen die von der Patentante zubereitete Chaudeau-Sauce. Ein Safrankuchen, ***halva***, wird in den ersten drei Tagen nach dem Tod eines Familienangehörigen und am 7. und 14. Tag der Trauer von Familienmitgliedern und Freunden gegessen und an die Armen verteilt. Das aufwendig zuzubereitende ***samanu***, ein Pudding aus über mehrere Tage ausgekeimten Weizenkörnern, der über Stunden eingekocht wird, ist eine obligate Süßigkeit zum Neujahrsfest ***noruz***.

#### ⇒ **Sorbets und Eiscreme (*paludeh und bastani*):**

Sie enthalten neben Eiern und / oder Läuterzucker meist ebenfalls Safran und Rosenwasser

### ⇒ **Gebäck**

Die persischen Kekse werden hauptsächlich mit geriebene Nüsse und Gewürzen wie Kardamom, Vanille und Rosenwasser zubereitet.

### ⇒ **Getränke**

Frisches gekühltes Wasser (**ab**) ist das wichtigste und kostbarste Getränk in einem Land, in dem in weiten Gebieten Wüstenklima herrscht und wird dem Gast als erstes zur Begrüßung angeboten.

### ⇒ **Dugh**

Dieses leicht gesalzene Joghurtgetränk, welches bereits die persischen Könige erfrischte, ist in der Türkei unter dem Namen Ayran bekannt. Dazu wird gekühlter, dicker Joghurt zu gleichen Teilen mit Eiswasser und einer Prise Salz aufgeschlagen und mit einigen grob gehackten Nanaminzeblättchen bestreut.

### ⇒ **Sharbat**

Ebenfalls sehr erfrischend sind die verschiedenen Sharbatgetränke bei denen ein vorgekochter süßer Sirup unter Zusatz von Fruchtsäften im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnt wird:

Rosenwassersirup (**sharbat-e gol-e mohammadi**):

300 ml Wasser, 600 g Zucker, 30 ml Limettensaft, 60 ml Rosenwasser

Limettensirup (**sharbate ablimu**):

300 ml Wasser, 800 g Zucker, 250 ml Limettensaft

Minzsirup (**sekandschabin**):

500 ml Obstessig, 500 g Zucker, 1 Prise Zimt, 1 Ei Nanaminze

### ⇒ **Tee (chai)**

Um das Jahr 1868 brachte der persische Kaufmann mit dem Spitznamen Cahaikar, d.h. Teepflanzer, den Schwarztee von Indien nach Persien, wo er rasch seinen Siegeszug durch die

iranischen Haushalte antrat. Klassischerweise wird er im Samowar zubereitet, so dass er den ganzen Tag heiß aus kleinen Gläsern mit reichlich Würfelzucker genossen werden kann. Dazu werden Gebäck und Trockenobst gereicht. Die Hauptanbaugebiete für Tee liegen heute im Nordiran. Eine 1:1 Mischung von Earl Gray mit Darjeeling entspricht dabei am besten der bevorzugten Geschmacksrichtung. Zugesetzt werden können außerdem Gewürzmischungen, die Kardamom, Zimt, Sternanis, Nelken und / oder getrocknete halbierte Limonen enthalten oder Nanaminzeblätter. Wie in Rußland ist auch das Einrühren eines Löffels Sauerkirschmarmelade üblich. Als Symbol der Liebe gilt der mit Honig gesüßte Safrantee mit Kardamom, der den zukünftigen Schwiegereltern von der Braut serviert wird, nachdem sich ihre Eltern mit der Eheschließung einverstanden erklärt haben.

**Wir tranken am Tisch sitzend Tee  
Ich öffnete die Tür - und ein Stück vom Himmel  
fiel in mein Glas,  
so trank ich den Himmel mit dem Wasser  
Sorab Sepehri**

### **Teezubereitung im Samowar:**

- Wasser im Kessel erhitzen
- Kanne mit heißem Wasser vorwärmen
- 2 TL Teeblätter in die Kanne geben und halb mit kochendem Wasser übergießen
- Für maximal 5 Minuten ziehen lassen, danach durchrühren
- Ein Teeglas halb mit dem konzentrierten Aufguss füllen und je nach Geschmack heißes Wasser aus dem Kessel zum Verdünnen dazugießen. Dabei muss darauf geachtet werden, dass keine Blätter oder Schaum ins Glas gelangen, dies gilt als sehr unhöflich.

### **⇒Kaffee (*qahveh*)**

Die in Äthiopien beheimatete Kaffeebohne verbreitete sich mit den Derwischen und muslimischen Pilgern vom 10.-15. Jahrhundert im gesamten Orient. Geschätzt wurden dabei

ihre stimulierenden Eigenschaften, die helfen sollte, bei religiösen Zeremonien in mystische Verzückung zu verfallen. Erst seit dem 13. Jh. n. Chr. wurden die Bohnen geröstet. Durchgesetzt hat sich dabei die verfeinerte Kaffeezubereitung der osmanischen Türken, so dass die Bezeichnung 'türkischer Kaffee' im gesamten vorderen Orient gebräuchlich ist. In Persien wird Kaffee hauptsächlich zu besonderen Anlässen, z.B. einer Beerdigung, serviert. Zwischen dem 17. und 19. Jahrhundert wurden die Kaffeehäuser verdächtigt, Brutstätten politischer und religiöser Umtriebe zu sein und - ähnlich wie der Alkohol - dem Laster Vorschub zu leisten. Schließlich trafen sich hier neben Gauklern und Puppenspielern auch Dichter, Denker und Literaten. Deshalb wurden 1920 der Kaffee im Iran verboten und durch neue chinesische Teesorten ersetzt. Interessanterweise bezeichnet man noch heute ein Teehaus eigentlich als Kaffeehaus, **qahveh khaneh**. Die persische Zubereitungsart entspricht ebenfalls der türkischen, allerdings wird hier gerne etwas gemahlener Kardamom und Rosenwasser zugesetzt.

## ⇒ Wein

**Uns verlangt es nach altem Wein seit  
Anbeginn,  
bis zum Ende der Welt dürsten wir nach ihm;  
der Wein aus dem Becher des Seins ist nicht  
bitter,  
er hat den Duft, der uns berauscht**  
Dschalalaludin Rumi (1207-1273)

Mit der Eroberung durch die Araber und die Einführung des Islam gelangte das absolute Alkoholverbot nach Persien, in ein Land, welches damals bereits auf eine 2000-jährige Alkoholtradition zurückblickte und sich dort auch nur schwer durchsetzte. Weine, besonders die aus der berühmten Shiraz-Traube gewonnenen, wurden in zahlreichen Gedichten der klassischen Dichter Omar Chajjam, Hafis und Rumi

besungen. Heute werden in den alten Weinbaugebieten um Teheran, Khorasam, Farse und Schiraz bedauerlicher-weise nur noch Tafeltrauben angebaut.

## 4) Verwendete Nahrungsmittel

### ⇒ Kräuter und Gewürze

#### ⇒ Bockshornklee (*shanbalileh*)

Hier werden die frischen und getrockneten Blätter des 'griechischen Heus' sowie die vitamin- und zuckerreichen geschroteten Samen in Schmorgerichten und Omeletts sowie in Gewürzmischungen verwendet. Bei uns ist dieses Kraut als Schabzigerklee in der Käseherstellung bekannt. Sein Geschmack erinnert an Sellerie.

Medizinische Wirkung: Fiebersenkend, abführend, antidiabetogen und den Cholesterinspiegel senkend. Die aus dem Bockshornklee gewonnen gelbe Farbe färbt Stoffe und Teppiche.

#### ⇒ Chili

Die Früchte des Teufelspfeffers, einer Capsicumart, die der Paprika ähnelt, werden frisch, getrocknet und geschrotet verwendet. In der persischen Küche wird das scharfe Gewürz nur zurückhaltend eingesetzt.

Medizinische Wirkung (Capsaicin): Als Salben zur Reiztherapie bei Infektionskrankheiten, chronisch entzündlichen Erkrankungen und bei Angina pectoris, magensaftsekretionsteigernd.

#### ⇒ Ingwer

Der Wurzelstock der einjährigen Gewürzlilienstaude wird nach der Blüte geerntet und ist eines der ältesten unter den kultivierten Gewürzen. Das enthaltene eiweißspaltende Enzym lässt Fleisch zarter werden. Das feinste Aroma bietet der Jamaica-Ingwer, zum Kandieren besser geeignet ist der chinesische, der dann etwas früher geerntet werden muss.

Medizinische Wirkung (Zingiber officinalis / rhizoma): Galleanregend, somit die Fettverdauung erleichternd, blutverdünnend und kreislauffördernd, gegen Reisekrankheit und Schwangerschaftserbrechen, krampflösend bei Magen-

schmerzen, gegen Blähungen, Zahnschmerzen und Erkältungskrankheiten, Aphrodisiakum . Extern angewendet als Einreibemittel bei rheumatischen Beschwerden.

#### ⇒ **Kardamom (*hel*)**

Kardamom ist die getrocknete Kapsel Frucht des ebenfalls in Indien und Sri Lanka beheimateten Kardamomstrauches. Verwendet werden z.B. in Pilaw-Gerichten auch ganze Kapseln. Das gemahlene Gewürz darf dagegen nur aus Samen bestehen – Beimengungen von Fruchtkapseln gelten als Verunreinigung. In den arabischen Ländern ist es eine wichtige Geschmackskomponente im Kaffee, in Persien dient das Gewürz zum Aromatisieren von Tee und Süßspeisen und machen aus orientalischem Baklava ein persisches Baklava, sowie in Reis- und Schmorgerichten..

Medizinische Wirkung (Cineol, Terpeneol): Galletreibend und gegen Blähungen.

#### ⇒ **Koriander (*gishnies*)**

Der einjährige Koriander, das Wanzenkraut oder die persische/chinesische Petersilie ist eines der ältesten Gewürze der Welt und ubiquitär verbreitet. Verwendet werden das zitronig-pfefferig duftende, grüne Würzkräut und die nussig-pfeffrigen Samen. Das Koriandergrün wird frisch in der obligaten Kräutermischung zum Schafskäse angeboten sowie in Eiergerichten und (getrocknet) in Reis- und Schmorgerichten gebraucht. Gemahlene Koriandersamen sind ein Bestandteil von Gewürzmischungen und in eingelegten Gemüse.

Medizinische Wirkung: Verdauungsfördernd.

**'Kein Wanz kann nit so übel stincken als der gruen Coriander'**  
**Leonhart Fuchs, 1543**

#### ⇒ **Kurkuma (*sardschube*)**

Die einst in Indien heilige Gelb- oder Safranwurz verhilft Currymischungen zu ihrer gelben Farbe und einer herb-harzigen Geschmackskomponente. Gewonnen wird dieses Gewürz aus den Wurzeln des mit dem Ingwer verwandten

und hauptsächlich in Indien kultivierten Kurkumastrauches. Der Farbstoff Curcumin ist nicht lichtstabil, daher müssen Kurkumapulver und Curry dunkel aufbewahrt werden.

Medizinische Verwendung (Curcumin): In der Volksheilkunde als Magen- und Nierenmittel, bei Gelbsucht, und sekretionsfördernd bei Gallensteinen und Gallenblasenentzündungen.

#### ⇒ **Nanaminze**

Der arabische Name für Minze, **nana**, bedeutet 'Allahs Geschenk'. Seit dem Altertum wurde sie als Würzkraut und Heilmittel geschätzt. Frisch und getrocknet verwendet man sie in Tees und Erfrischungsgetränken, in Joghurtvorspeisen, Salaten, Reis- und Schmorgerichte.

Medizinische Verwendung (Menthol, Menton): Als Tee bei Halsschmerzen, Übelkeit und Magen-Darmverstimmungen, krampflösend, galletreibend und gegen Blähungen, zur Inhalation bei Erkältungskrankheiten, schleimlösend; antibakteriell und antimykotisch.

#### ⇒ **Safran (zaferan)**

Der aus Kaschmir stammende violette Safrankrokus liefert die Königin der Gewürze und das kostbarste Gewürz der Welt. 100-200 000 Blüten, von denen jeweils nur die drei Blütennarben verwendet werden und 400 Arbeitsstunden ausschließliche Handarbeit ergeben 1 kg Gewürz. Somit liegt der Kilopreis bei 2.500 Euro. Von seiner Heimat gelangte der Safran mit griechischen und phönizischen Händlern über die Länder des Orients, Kreta, Südfrankreich bis nach Spanien. Die persischen Hauptanbauggebiete, die heute noch die beste Qualität liefern, liegen im gebirgigen Norden nahe der afghanischen Grenze. Immer wieder wird und wurde versucht, Safran zu fälschen oder zu strecken: Mit Färberdistel (Saflor - der Safran des armen Mannes), Ringelblumen, Tagetes, Splitter von rotem Sandelholz, gefärbte Grasspelzen u.a.. Im alten Persien wurden einem ertappten Safranfälscher jeder zweite Finger abgehackt, in Deutschland wurde er verbrannt oder bei lebendigem Leibe eingemauert, in Frankreich an den Pranger gestellt und zu

einer hohen Geldstrafe verurteilt.. Safran wird in verschiedenen Qualitäten angeboten. Für die beste Qualität werden nur die oberen drei tiefroten Narbenschkel verwendet, je mehr vom unteren Teil, dem orangefarbenen Griffel oder von den Blütenblättern, die kein Aroma haben, beigemischt sind, um so minderwertiger ist die Ware. Dieses kostbare Gewürz verdient eine sorgfältige Verarbeitung. Zunächst werden die zu verwendenden Safranfäden und Zucker zu gleichen Teilen im Mörser bei 40-50 ° im Backofen kurz angewärmt. Der Zuckerzusatz dient der Intensivierung der Farbe. Dann werden die Fäden zermörsert und in etwas heißem Wasser aufgelöst - und erst jetzt dem entsprechenden Gericht beigefügt. Safran muß lichtgeschützt und trocken aufbewahrt werden.

Medizinische Wirkung: Kaum eine Krankheit, die Safran nicht heilen soll: Er wirkt antibakteriell, antiviral, verdauungsfördernd, leberstärkend, das Herz stimulierend, menstruationsregulierend, sekretlösend, euphorisierend und aphrodisisch.

#### ⇒ **Zimt (*dartschin*)**

Zimt, ebenfalls ein seit etwa 4000 v. Chr. bekanntes Gewürz, ist die getrocknete Rinde eines immergrünen, bis zu 10 Meter hohen Baums aus der Familie der Lorbeergewächse. Die beste Sorte kommt auch heute noch aus Ceylon. Zimtpulver verliert sehr schnell sein intensives würziges Aroma, daher empfiehlt es sich, nur Zimtstangen aufzubewahren und bei Bedarf frisch zu mahlen. In der persischen Küche wird Zimt neben der Aromatisierung von Süßspeisen auch in Suppen, gefülltem Gemüse und Schmorgerichten sowie in den Gewürzmischungen verwendet.

Medizinische Verwendung: Ein Aufguss mit heißem Wasser dient der Anregung der Verdauung und wirkt gegen Übelkeit, Inhalationen mit Zimtöl helfen bei Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege. Lokal angewendet wirkt Zimtöl desinfizierend, antibiotisch und antimykotisch.

## ⇒ **Gewürzmischungen**

### ⇒ **Baharat:**

2 EL schwarze Pfefferkörner, 1 EL Koriandersamen, 1 EL Zimtrinde, 1 EL Kreuzkümmel, ½ EL Nelken, ½ EL Kardamom, ½ EL Piment und 1 Mußkatnuss zermörsern und mit 2 EL gemahlenem Paprika vermischen

### ⇒ **Adwiah nach Reza:**

Sternanis, schwarzer und heller Kreuzkümmel, Muskatblüte, Muskatnuss, Ingwer, Zimt, Lorbeerblätter, schwarzer und weißer Pfeffer, Kurkuma, Kardamomsamen, Fenchelsamen, Thymiansamen, Bockshornkleesamen, Koriandersamen, Nelken, Galgant, Safran, ev. Rosenblätter.

(Mischungsverhältnis tages- und stimmungsabhängig!)

z.B. 2 EL Rosenblätter  
 2 EL Zimt  
 2 EL Kardamom  
 1 EL Kreuzkümmel

## ⇒ **Weitere Spezialitäten**

### ⇒ **Getrocknete Limonen (*limu amani*)**

Limetten gelangten mit arabischen Kaufleuten im Mittelalter aus Malaysia in den Orient. Sie werden in Persien im Ganzen in der Sonne getrocknet und in Schmorgerichten mitgekocht. Zur besseren Verbreitung des säuerlichen Aromas muß die Schale mit einem Messer mehrfach eingestochen werden (*Rezept 10, 14*). Sie können auch insgesamt pulverisiert und wie ein Gewürzpulver verwendet werden.

### ⇒ **Berberitzen (*zereshk*)**

Viele Arten von Berberitzensträuchern wachsen in verschiedenen Regionen Europas wild. Essbar sind jedoch nur die Früchte der *Berberis vulgaris*, die in Persien gedeiht.

Die Beeren werden getrocknet und müssen vor dem Verzehr verlesen, gewaschen und eingeweicht werden. In Butterschmalz angebraten streut man sie dann als Dekoration über den Reis oder verwendet sie im Kräuteromelette **kuku-e sabzi** und in Schmorgerichten wie dem **khoescht-e zereshk**, einem Hochzeitsgericht mit Lamm, Safran, Mandeln und Pistazien.

Medizinische Verwendung (Berberin): Die Beeren werden nicht für medizinische Zwecke eingesetzt; die Wurzel wirkt galletreibend, krampflösend und antibiotisch, die Rinde wird wegen ihrer antibiotischen und antimykotischen Wirkung lokal bei entzündlichen Augenerkrankungen angewendet.

#### ⇒ **Granatapfel (*anar*)**

Der niedrige Granatapfelbaum wächst wild in den heißen, trockenen Regionen im Norden Persiens und wird in Persien, Irak und der Türkei auch kultiviert. Die verschiedenen Sorten unterscheiden sich in ihrem Säuregehalt und der Fruchtsüße. Seit der Antike gilt er als Symbol weiblicher Verführung und Fruchtbarkeit. Aus dem Granatapfelsaft wird ein dunkler Sirup, **rob-e anar**, hergestellt, der verschiedenen Gerichten eine herbfruchtige Süße verleiht. Die Kerne werden über Vorspeisen, Salate und Süßspeisen gestreut, der Saft zu Sorbets oder einem erfrischenden Getränk verarbeitet.

Medizinische Wirkung: Die in Schale und Rinde enthaltenen Farbstoffe färben Leder, Baumwolle und Wolle. Der Prophet Mohammed empfahl den Genuss des Granatapfels gegen Emotionen wie Angst, Neid und Hass. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde ein Pulver aus Schale und Wurzel als Mittel gegen Bandwürmer eingesetzt.

#### ⇒ **Getrocknete Mirabellen (*Alu bokharai*)**

Diese getrockneten Mirabellen, auch Goldtröpfchen genannt, besitzen ein typisches süßsaureres Aroma und werden entweder als Konfekt genascht oder in Schmorgerichten mitgegart. Sie können notfalls durch getrocknete Pflaumen oder Aprikosen ersetzt werden, es fehlt dann allerdings das leicht herbe Aroma.

### ⇒ **Sumach (*sumagh*)**

Die getrockneten dunkelroten Beeren des Gerbersumachstrauches (fast alle anderen Sumacharten sind giftig) werden zu Pulver vermahlen, über die Speisen gestreut und geben Salaten, Suppen, Reis- und Eiergerichten, Fladenbrot und gegrilltem Fisch und Fleisch eine säuerliche zitronige Note. Weiter Verwendung finden Beeren und Blätter als Haarfarbe- und Gerbermittel, z.B. zur Erweichung von Saffianleder

### ⇒ **Joghurt und Kaschk (*mast, kashk*)**

Joghurt, die 'persische Milch' war in den Ländern des vorderen Orient bereits seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel. Der säuerliche Geschmack entsteht durch die Milchsäure, die während des Fermentationsvorgangs durch die Bakterien produziert wird. Kommen zusätzlich Hefepilze hinzu, entsteht eine leicht moussierende und alkoholhaltige Masse. Verwendet wird die Milch von Kühen, Schafen, Ziegen, Wasserbüffeln und Kamelen. Durch diese Bearbeitung wird Joghurt leichter verdaulich als Milch und ist bekömmlicher für Menschen, die an einer Milchzuckerintoleranz leiden, welche im Orient weit verbreitet ist. Lässt man den leicht gesalzenen Joghurt in einem Haarsieb, welches mit einem feuchten Mulltuch ausgelegt wurde, 1-2 Tagen abtropfen, entsteht durch den Verlust der Molke ein stichfester, sahniger Joghurt, der so genannte Joghurtkäse, der in Vorspeisen und zur Marinade von Fleisch verwendet werden kann. Die in Kugeln getrocknete Molke oder Buttermilch wird als **kashk** bezeichnet und verleiht der Auberginenvorspeise **kashk-e badenschan** seine säuerliche, sahnige Note.

### ⇒ **Rosenwasser (*gol ab*)**

Bereits im alten Ägypten badete man in mit Rosenwasser parfümiertem Wasser. Um das 9. Jh. n. Chr. stellten die Perser mit Rosenblüten parfümierten Wein her. Ein Jahrhundert später entdeckte der Arzt Avicenna das Rosenwasser als Aromastoff. Rosenblätter ergeben eine köstliche Konfitüre und ein erfrischendes Sorbet. Mit

Rosenwasser lassen sich Obstsalate, Gebäck, Milchpuddings und andere Süßspeisen aromatisieren. Die getrockneten Blätter sind Bestandteil der Gewürzmischung **advieh** und werden auch über Joghurt- Reis- und Hühnergerichte gestreut. Das Hauptanbaugebiet liegt um die Wüstenstadt Kashan. Rosenwasser ist etwa 2 Jahre haltbar, bis es verriecht.

#### ⇒ **Nüsse (Walnüsse, Pistazien, Mandeln, Pinienkerne)**

Walnüsse galten in Persien lange Zeit als die Könige der Nüsse, deren Verzehr den Herrschern und Göttern vorbehalten war. Der Name Pistazie leitet sich von dem persischen Wort für Nuss, **pesteh**, ab. Zusammen mit Basilikum werden die grünen Nüsschen zu einem Pesto für Nudeln verarbeitet. Mandeln finden sich u.a. in dem Mandelmilchpudding **keshkul**, der nach der Bettelschale benannt wurde. Insgesamt werden Nüsse auch geröstet und gesalzen einfach als Knabberei verzehrt, in Süßspeisen gemischt, Reis- und Schmorgerichten zugegeben oder dienen zum Garnieren.

#### ⇒ **Datteln (khorma)**

Die Früchte der Dattelpalme, eine der ältesten Kulturpflanzen, sind bei den Wüstenbewohnern Afrikas und des vorderen Orients als 'Brot der Wüste' hochgeschätzt. Eine Dattelpalme trägt erst nach 10-30 Jahren, dafür aber dann bis zu ihrem 100. Baumlebensjahr jährlich zwischen 50 und 150 kg und wird so zu einem Symbol für das Leben schlechthin. Die feuchten, dunklen und großen Datteln in Schachteln aus den Oasen im Südosten des Persiens halten sich gut im Kühlschrank. Sie werden als Konfekt und Zuckerersatz zum Tee gegessen, indem man den Kern durch eine Mandel, eine halbe Walnuss oder mit Rosenwasser parfümiertes Marzipan ersetzt oder die Frucht mit Sesampaste begießt.. Aber auch in salzigen Gerichten lassen sich Datteln verwenden: zu Lamm, Fleischbällchen und in Pollogerichten

**Die süßesten Datteln schmecken wohl am besten-  
doch sind sie den faulen näher als den grünen.**

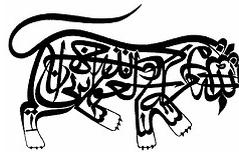
**Spruchwort**

⇒ **Tamarinde (tamr-e hendi)**

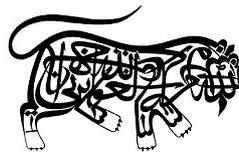
Die ca. 20 cm lange Fruchtschote des immergrünen Tamarindenbaumes, der 'indischen Dattel' verbreitete sich in vorgeschichtlicher Zeit von Westafrika nach Indien, von wo sie von den Arabern in den Südosten Persiens gebracht wurde. Das klebrige Fruchtmus wird zu Chutneys und Würzsaucen verarbeitet sowie gerne mit Curry und Kurkuma zu Fischgerichten und Meeresfrüchten verwendet. Das Fruchtmus wird getrocknet und zu klebrigen Blöcken gepresst, die vor der Verwendung in Wasser eingeweicht und abgeseiht werden müssen. Die ebenfalls erhältliche Tamarindenpaste kann dagegen ohne weitere Vorbereitung weiterverarbeitet werden. Mit eiskaltem Wasser aufgegossen erhält man ein wohlschmeckendes Erfrischungsgetränk.

## Speisekarte

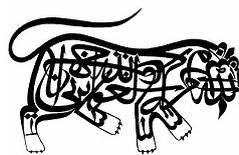
Rote Linsensuppe mit getrockneten Limonen,  
Paradissi-Wuerzpaste



Riesengarnelen in Limonen-Safransauce  
Kraeuterreis



Huhn in Pflaumensauce mit Pistazien und  
Mandeln,  
Juwelenreis



Vanilleeis mit Safran und Rosenwasser,  
karamellierte Aepfel und Rosinen



## **Rote Linsensuppe mit getrockneten Limonen und Paradissi-Wuerzpaste**

- Zutaten:**
- ⇒ 400 g rote Linsen
  - ⇒ 2 Zwiebeln
  - ⇒ 4 Knoblauchzehen
  - ⇒ 2 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
  - ⇒ 12 getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen
  - ⇒ 3 Limu amani
  - ⇒ 1 rote Chilischote
  - ⇒ 1 walnussgroßes Stück frischer feingehackter Ingwer
  - ⇒ 2 TL Curry
  - ⇒ 1,5 TL Kurkuma
  - ⇒ ½ TL Zimt/ Sternanismschung 1:1
  - ⇒ Salz, Pfeffer
  - ⇒ Olivenöl

Linsen waschen und über 4 Stunden einweichen. Feingehackte Zwiebeln in Öl goldbraun anbraten, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben. Nach etwa 1 Minute die Gewürze einrühren und für ca. 30 Sekunden mitbraten, damit sich die Aromen entfalten. Danach die abgetropften Linsen zufügen und mit Wasser gut bedecken. Die Kartoffeln in kleine Stücke würfeln und mit den ebenfalls zerkleinerten Aprikosen und den mehrfach eingestochenen Limu amani in den Topf geben. Auf der niedrigsten Stufe für ca. 60 Minuten garziehen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit nichts ansitzt. Mit Fladenbrot servieren.

## **Riesengarnelen in Limonen-Safransauce**

## mit Kräuterreis

- Zutaten:** ⇒ 700 – 800 g Garnelen; geputzt, abtropfen lassen
- ⇒ 1 mittelgroße Zwiebel; fein gewürfelt
  - ⇒ 3-4 Zehe Knoblauch; fein gehackt
  - ⇒ 0,5 TL Gewürzmischung
  - ⇒ 1 TL Kurkuma
  - ⇒ 1/4 fein gemahlener Safran
  - ⇒ 3 EL Limonensaft
  - ⇒ 2 EL gehakte Koriander oder Petersilie
  - ⇒ Olivenöl
  - ⇒ Salz und Pfeffer

In eine große Pfanne so viel Olivenöl gießen, bis der Boden bedeckt ist. Die Garnelen ca. 5 Min. von allen Seiten anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und goldbraun anbraten. Knoblauch und die Gewürze und die Kräuter dazugeben und 1-2 Min. mitbraten. Mit einer halben Tasse Wasser und dem Limonensaft ablöschen. Bei geringer Hitze 25- 30 Min. schmoren lassen.

Mit Kräuterreis servieren und das Leben genießen.

Nush e Dján; Guten Appetit

## Huhn in Pflaumensauce mit Pistazien und Mandeln

## Juwelenreis

- Zutaten:**
- ⇒ 1 Hähnchen 1,3 - 1,5 Kilo; in 6 oder 8 Teilen
  - ⇒ 200- 250 g getrocknete Aprikosen
  - ⇒ 200- 250 g getrocknete Pflaumen
  - ⇒ 80 g Pistazienkerne
  - ⇒ 80 g Mandeln; geschälte
  - ⇒ 1 mittelgroße Zwiebel; fein gewürfelt
  - ⇒ 2 Zehen Knoblauch, zerhackt
  - ⇒ 1 TL gehakter frischer Ingwer
  - ⇒ 1 EL Tomatenmark
  - ⇒ 1 TL Gewürzmischung
  - ⇒ 0,5 TL Kurkuma
  - ⇒ eine Messerspitze gemahlener Safran
  - ⇒ Salz und Pfeffer
  - ⇒ Öl

In einen Mittelgroßen Topf so viel Öl gießen, bis der Boden bedeckt ist. Die Hähnchenteile goldbraun anbraten. Die Zwiebelwürfeln dazu und 1- 2 Minuten mitbraten. Danach Knoblauch, Ingwer und die Gewürze. Ebenfalls 1- 2 Min. mitbraten. Tomatenmark dazu und untermischen. So viel kochendes Wasser darauf gießen, bis die Hähnchenteile grade bedeckt sind. Bei niedriger Hitze 40-45 Min. langsam köcheln lassen. Die Aprikosen, Pflaumen, Pistazien- und Mandelkerne dazugeben und weitere 15- 20 Min. köcheln lassen.

Mit königlichem Safranreis servieren und werdet Ihr noch eine schöne Erinnerung mehr haben.

## Vanilleeis mit Safran und Rosenwasser, Karamellisierte Äpfel und Rosinen

- Zutaten:**
- ⇒ 2 Eiskugeln pro Person
  - ⇒ 3 Äpfel; entkernt, halbiert und in Scheiben
  - ⇒ 150-200 g kernlose Rosinen
  - ⇒ 2 – 3 TL brauner Zucker
  - ⇒ 0,5 Tasse Sahne
  - ⇒ 1 TL Zimtpulver
  - ⇒ 1/4 TL fein gemahlener Safran; mit 3- 4 TL heißem Wasser mischen und abgedeckt ziehen lassen.
  - ⇒ 3 EL persisches Rosenwasser
  - ⇒ Wenn man möchte Schlagsahne

In eine Pfanne den Zucker zum Schmelzen bringen. Die Apfelscheiben dazugeben und ständig umwenden. Die Rosinen ebenfalls untermischen. Mit Sahne ablöschen und alles sanft umrühren. So lange mit geringer Hitze köcheln lassen, bis eine dickflüssige Karamellsauce entsteht.

Auf den Teller mit 2 Eiskugeln servieren, diese mit Safran und Rosenwasser die Eiskugel aufgießen. Wenn man möchte kann man auch mit Schlagsahne Pistazien- und Mandelkerne garnieren.

Nush e Djan; Guten Appetit

## Juwelenreis mit Safran, Berberitzen und Pistazien

- Zutaten:** ⇒ 500 g Basmatireis  
⇒ 4 festkochende Kartoffeln  
⇒ 6 El Öl  
⇒ 2 El Butterschmalz  
⇒ Salz  
⇒ 1 Prise Safran, in 60 ml heißem Wasser aufgelöst  
⇒ 6 El Berberitzen, verlesen und gewaschen, in Wasser eingeweicht  
4 El gestiftelte Pistazien

Der Reis wird zunächst gründlich gewaschen und in einem Haarsieb abgetropft. Dann den Reis in einen Topf mit kaltem, stark gesalzenen Wasser geben, so das dieser 5 cm mit Wasser bedeckt ist. Das Ganze aufkochen und bei mittlerer Hitze 7 Minuten ziehen lassen. Wieder in ein Haarsieb schütten und nochmals waschen.

Den Boden eines ausreichend großen Kochtopfs reichlich mit Öl und 1 El Butterschmalz bedecken und mit Kartoffelscheiben mosaikartig auslegen. Die Kruste kann auch mit Safranjoghurt und Eigelb bereitet werden. Anschließend den Reis zu einem lockeren Hügel aufschütten - nicht festdrücken!! - , mit einer ½ Tasse Wasser begießen und mit dem Stil des Kochlöffels mehrere Kamine in den Reis bis zum Topfboden bohren. Den Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln und den Topf damit festverschließen. Jetzt wird der Reis für ca. 60 Minuten bei kleiner Hitze gedämpft.

Zum Servieren den Reis auf die Servierplatte häufen. Den knusprigen Bodenbelag, den **thadig** möglichst am Stück herauslösen - dazu ggf. den Topf für einige Minuten in kaltes Wasser stellen - und in große Stücke brechen, die um den Reis garniert oder separat gereicht werden können. 8 El von den Reiskörnern abnehmen, mit dem Safranwasser färben und über das Gericht streuen, ebenso wie die in 1 El Butterschmalz angebratenen Berberitzen und die Pistazienstifte.

Mulla Nasruddin war auf dem Heimweg vom Markt - in der einen Hand ein soeben gekauftes Stück Lammleber, in der anderen das Rezept für eine köstliche Leber-pastete, welches er von einem guten Freund erhalten hatte. Plötzlich schoss vom Himmel eine Krähe auf ihn herunter, entriss ihm die Leber und flog davon. 'Du blödes Tier' schrie der Mulla 'Das Fleisch für sich ist ja schon ganz gut - aber i c h habe immer noch das Rezept!!

