


# *Iranisches* **KOCHBUCH**

INKLUSIVE  
WOCHENPLANER  
SOWIE VEGETARISCHER  
UND VEGANER  
REZEPTE



**100** leckere & traditionelle  
Rezepte vom Frühstück  
bis zum Dessert

**SIMPLE COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Iranisches Kochbuch: 100 leckere & traditionelle Rezepte vom Frühstück bis zum Dessert - Inklusive Wochenplaner sowie vegetarischer und veganer Rezepte Copyright © 2020 Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

## Vorwort

**H**erzlich willkommen zu diesem Kochbuch! Die folgenden Seiten entführen Sie in eine farbenfrohe und facettenreiche Welt der iranischen Küche, traditionellen Speisen und außergewöhnlichen Gerichten, welche Sie problemlos und mit viel Vergnügen bei sich zuhause zubereiten können. Doch bevor Sie in die bunte Vielfalt unserer Rezepte eintauchen, gibt es an dieser Stelle einen kleinen Überblick über das faszinierende Land Iran und seine aufregende Esskultur! Machen Sie sich auf ein tolles Erlebnis gefasst!

Iran - ein wunderschönes Land, welches eine lange, wechselvolle Geschichte hinter sich hat, und immer wieder Neugierde und Interesse hervorruft. Die Besonderheit dieses Landes besteht in erster Linie in der traditionellen, persischen Küche, die weltweit bekannt ist. Was ist an der persischen Esskultur so außergewöhnlich, fragen Sie sich?

Die Vielfalt der gastronomischen Gerichte dieses Landes ist geprägt von der langjährigen Geschichte des internationalen Handels der Seidenstraße, religiösen Einflüssen und natürlich der unterschiedlichsten Volksstämme, die im Laufe der Jahre einen wichtigen Grundstein der iranischen Küche ausgebildet haben. Elemente aus China, Türkei, Indien und aus den Mittelmeerländern prägen das Bild der persischen Speisen und Lebensmittel und machen daraus eine einzigartige Mischung, die in keinem anderen Land vorzufinden ist! Viele Feinschmecker schätzen diese Küche sehr - nicht nur, weil die Gerichte sehr geschmackvoll und köstlich zubereitet werden, diese Gerichte haben ihre eigene Philosophie! Um den Körper und Geist im Gleichgewicht zu behalten, und

physisch sowie psychisch gesund zu bleiben, braucht der Mensch eine ausgewogene Ernährung, schon fast eine Art Harmonie.

Dieser Art Harmonie werden die „kalten“ und „heißen“ Speisen in der iranischen Küche zugeschrieben, welche den Geist entweder abkühlen oder erhitzen, und so die Persönlichkeit und das Handeln beeinflussen. So können zum Beispiel „warme“ Speisen, die als anregend gelten, Fleisch, Gewürze, Dattel, Feige, Melone, Traube, Nuss oder Tee sein, während die „kalten“ Lebensmittel wie Reis, Milch, Zitrusfrüchte, rote Bete, Salat und Pflaume eher beruhigend auf den Menschen wirken. Auf diese Weise erfolgt die Einnahme von Gerichten sehr bewusst und fördert somit die eigene Gesundheit. Eine weitere und wichtige Besonderheit der persischen Küche besteht in der Farbenpracht von verschiedenen Gewürzen. Hier finden Sie sowohl edle Gewürze, Eigengeschmack der Zutaten sowie Aromen von frischen Kräutern. In der Küche kommen sie häufig in überraschenden Kombinationen zum Einsatz! Auch Nüsse und Trockenfrüchte sind ein fester Bestandteil dieser Küche und gehören zu einer wichtigen Originalnote vieler Gerichte.

Auch die Liebhaber der vegetarischen und veganen Speisen finden hier einen Reichtum an unzähligen Köstlichkeiten. In keiner anderen Küche werden so viele frische Gemüse und Kräuter verwendet wie hier! Sie können sich nicht nur an dem typischen, traditionellen Essen des Irans erfreuen, sondern bekommen viele Originalrezepte und Geheimtipps, um Ihr gastronomisches Erlebnis unvergesslich zu gestalten. Lassen Sie sich von dem unwiderstehlichen Zusammenspiel unserer Rezepte inspirieren und entdecken Sie den Duft und die Farbenpracht der persischen Küche!

***Guten Appetit!***



# INHALT

Vorwort

Grundlagen der iranischen Küche

*BASIS LEBENSMITTEL*

*GEWÜRZE*

*IRANISCH-KULINARISCHES LEBENSGEFÜHL*

Frühstück

*1. DATTELOMELETT MIT DATTELMUS*

*2. KHANFAROUSCH-KARDAMOM PANCAKES*

*3. SABZI KHORDAN-KRÄUTERWRAP MIT SCHAFSKÄSE*

*4. KUKU SABZI-KRÄUTEROMELETT*

*5. KARDAMOM FRENCH TOAST*

*6. HALEEM - WEIZENBREI*

*7. MORABA HAVIJ - KAROTTEN MARMELADE*

*8. IRANISCHE BOHNENPFANNE*

*9. MAST O MUSIR - MILDER JOGHURT*

*10. KHAME MORABA BA ASAL - OBSTSALAT*

*11. SOBHANEYE SONATI - CREMIGER KÄSE MIT  
BEILAGEN*

*12. ROSENBUTTER MIT TOAST*

*13. KASHKE BADEMJAN - AUBERGINENDIP MIT  
FLADENBROT*

*14. BABA GANOUSH - AUBERGINEN DIP*

*15. HUMMUS PLATTE*

16. LABNEH - FRISCHKÄSE MIT FLADENBROT
17. PERSISCHES RÜHREI
18. PARATHA - FLADENBROT

#### Hauptgerichte

19. SUPPE DJO NACH PERSISCHER ART
20. KEBAB KOOBIDEH - PERSISCHER KEBAB
21. TAHDIG - SAFRANREIS MIT KARTOFFELN
22. PERSISCHE KOTELETTS
23. GHEIMEH BADEMDSCHAN -  
AUBERGINENGULASCH
24. CURRY VOM PERSISCHEN GOLF
25. REIS MIT HÄHNCHEN, CASHEWNÜSSEN UND  
ROSINEN
26. PERSISCHER REIS-SPINAT-AUFLAUF MIT SAFRAN
27. GHORME SABZI - RINDERRAGOUT MIT KRÄUTERN
28. PERSISCHES KARTOFFELGULASCH
29. GHALIEH MEYGOO - GARNELEN IN KORIANDER  
SOSSE
30. SALAD-E OLIVIEH - PERSISCHER  
KARTOFFELSALAT
31. KADU SHEKAMPOR-E FENDJANI - GEFÜLLTE  
RONDINI
32. DJUDJE KABAB - HÜHNCHEN IN SAFRAN  
MARINADE
33. DOLMA-JE FELFEL - GEFÜLLTE PAPRIKA
34. PERSISCHE FLEISCHKLÖSSCHEN
35. VAVISHKA - PFANNENGERICHT
36. ABGUSHT - LAMMEINTOPF MIT  
HÜLSENFRÜCHTEN

37. CUCU-E GERDU - EIERKUCHEN MIT LAUCH UND WALNÜSSEN
38. ALBALO POLO - HÄHNCHEN MIT SAUERKIRSCHEN
39. LAMMLACHSE MIT APRIKOSEN
40. LUBIA POLO - REIS MIT BRECHBOHNEN UND LAMMHACK
41. KOOKOO MIT SPARGEL
42. ASH-E MAST - PERSISCHE JOGHURTSUPPE
43. ASH-E GODJE FARANGHI - TOMATEN-REIS-SUPPE
44. KHORESHTE KARAFS - EINTOPF MIT SELLERIESTANGEN UND LAMMFLEISCH
45. KELANEH - LAVASHBROT AUS DER PFANNE
46. SOSIS BANDARI - CURRYWURST NACH PERSISCHER ART
47. KALAM POLO SHIRANZI - SAFRAN-KRÄUTER-REIS MIT SPITZKOHL
48. BANDARI - AUBERGINEN-KAROTTEN PFANNE

#### Festliche Rezepte

49. MORASA POLO - REIS MIT TOPPINGS
50. GESCHMORTE HÜHNERKEULEN MIT SAFRANREIS
51. SHIRIN POLO - BERBERITZENREIS MIT HUHN
52. KHORESHTE FESENJAN - LAMMSCHMORGERICHT MIT WALNUSSESSIGE
53. JAVAHER POLO - PERSISCHER JUWELENREIS

#### Snacks & Desserts

54. FERENI - PERSISCHE REISCREME
55. SHOLEH ZARD - PERSISCHER REISPUDDING
56. PERSISCHES TOOT - MARZIPAN-MAULBEERE
57. FALOODEH - PERSISCHES GLASNUDELEIS

58. PERSISCHER APFELKUCHEN
59. PERSISCHER BAKLAVA KUCHEN
60. NAN-E BERENJI - REISMEHLPLÄTZCHEN MIT MOHN
61. SHIRINI KESHMESHİ - ROSINENPLÄTZCHEN
62. RANGINAK - DATTELDESSERT MIT ZIMT
63. GAZ - WEISSER NOUGAT
64. SAFRAN-EIS MIT ROSENWASSER
65. GEFÜLLTE DATTELN
66. SÜSSE GRANATAPFEL-CREME
67. DOUGH - PERSISCHER JOGHURT-DRINK
68. SAFRAN BAMIEH - PERSISCHE SÜSSIGKEIT MIT SAFRAN
69. SAFRAN ZOOLBIA - SÜSSE TEIGSPIRALEN
70. NAN PANJEEREH - ROSETTENWAFFELN
71. GOSH-E FIL - ELEFANTENOHREN
72. MALAKE BADAM - KUCHEN MIT SAFRANMANDELN
73. SOHAN ASALI - PERSISCHER KROKANT

Für Vegetarier und Veganer

74. DAL ADAS - PERSISCHES DAL
75. SHEET PAN - GEMÜSE VOM BLECH
76. ZUCCHINI AUF PERSISCHE ART
77. PERSISCHER REIS MIT BOHNEN
78. PERSISCHER KAROTTENSALAT
79. MIRSA GHASEMI - PERSISCHE AUBERGINENPASTE
80. PERSISCHER AUBERGINEN SALAT
81. BOHNEN MIT EI AUF PERSISCHE ART
82. PERSISCHER SPINATJOGHURT



- 83. SALAD-E KHIAR-O ANAR - GRANATAPFEL-GURKENSALAT*
- 84. KOMME JOOSH PASTA*
- 85. PERSISCHER GEMÜSE-DATTELN SALAT*
- 86. SALAD SHIRAZI - GEMÜSESALAT AUF PERSISCHE ART*
- 87. ASHE RESHTEH - NUDELSUPPE MIT KRÄUTERN*
- 88. ADASSI - LINSENEINTOPF*
- 89. HAVIJ POLO - KAROTTEN-REIS*
- 90. SAFRAN-VANILLE SOSSE*
- 91. NAN-E GISU - CHALLAH BROT*
- 92. SHEERMAL - GLUTENFREIES MILCHBROT*
- 93. SUP-E KADU - ZUCCHINISUPPE MIT ZITRONE*

#### Spezial Rezepte

- 94. KALEH PACHEH - SCHAFSKOPF UND FÜSSE*
- 95. KABAB MIT GRANATAPFEL, KRÄUTERN UND WALNÜSSEN*
- 96. KHORAK - PERSISCHER LAMMEINTOPF MIT BOHNEN UND CHIPS*
- 97. KHORESH-E MORGH - HÄHNCHEN IN SAFRANSOSSE*
- 98. ZEYTOON PARVARDEH - MARINIERTE OLIVEN*
- 99. AABGOOSHT - PERSISCHE LAMMBOHNEN UND KARTOFFELEINTOPF*
- 100. SABZI POLO MAAHI - GEBRATENER FISCH MIT KRÄUTERREIS*

#### Planer + Einkaufsliste

*ETWAS WISSENSWERTES*

*Einkaufsliste:*

Tipps & Tricks

*KÜCHENHILFEN*

*WEITERE NÜTZLICHE TIPPS*

Nachwort

*INSPIRATION PUR!*



# **Grundlagen der iranischen Küche**

# **BASIS LEBENSMITTEL**

Persische Küche ist weltweit beliebt! Ihre gesunde, nahrhafte Ernährung und die Geschmacksharmonie der Zutaten machen sie sehr attraktiv und qualitativ hochwertig. Doch was sind die wichtigsten Grundlagen dieser Gerichte? Hier ist ein Überblick der wichtigsten Bestandteile dieser Küche:

**Duftreis bzw. Basmatireis:** Neben dem Brot das wichtigste Grundnahrungsmittel. Den Reis gibt es in verschiedenen Variationen, mit und auch ohne Gewürze und Kräuter. Zu den bekanntesten Reisvariationen gehören: Der Tschelo Reis, er ist ein gedämpfter und gebutterter Reis ebenso wie der Polo Reis (Pilaw). Kateh Reis wird im Gegensatz dazu gekocht und kann mit weiteren Zutaten wie Geflügel, Erbsen oder Bohnen beigelegt werden.

**Brot:** Ist die zweite wichtige Grundlage der persischen Küche. Auch hier gibt es verschiedene Variationen. Das dünne Fladenbrot „Lavash“, basierend auf Weizenmehl und Hefe, oder „Barbari“, welches aus dicken Streifen besteht und mit Kreuzkümmel und Sesam bestreut ist. Außerdem gibt es noch das sogenannte „Sanggak“ Brot, welches auf Kieselsteinen gebacken wird. Brot gehört als Beilage und wird von Iranern als möglichst ganz und frisch verzehrt.

**Fleisch und Fisch:** In Iran unterliegt Fleisch besonderen religiösen Vorschriften. Die Tiere dürfen nur dann verzehrt werden, wenn sie rituell geschlachtet wurden und völlig ausgeblutet sind. Einige Tierarten dürfen jedoch nicht

gegessen werden, da sie als unrein gelten und tabu sind: Dazu gehören Kaninchen, Schweine sowie alle schuppenlosen Wassertiere.

**Beilagen:** Sie spielen in der iranischen Gastronomie eine ebenfalls wichtige Rolle. Am beliebtesten sind Beilagen wie „Torschi“, in Essig oder Salzlacke eingelegtes Gemüse, „Mâst“, ein saurer Joghurt, welcher oft zum Fleisch und Reisgerichten serviert wird, und „Mâst-o-Chiâr“, eine Creme, ähnlich wie Tzatziki.

Iranische Speisen sind außerdem reich an vielen Mikronährstoffen. Viele Nüsse, Samen und Früchte werden als Nachtisch serviert oder als Mischung in den Hauptspeisen verwendet. Auch viele Obstsorten wie Melonen, Pfirsiche oder Aprikosen werden gerne als Dessert verzehrt. Große Auswahl an Fisch und Fleischgerichten sowie Beilagen wie Joghurt liefern ebenfalls den täglichen Bedarf an den Mikronährstoffen und Vitaminen.

# GEWÜRZE

Die wichtigen Materialien der persischen Küche sind natürlich die zahlreichen Gewürze und frischen Kräuter! Die Gewürze werden maßvoll eingesetzt, um eine feine Balance zwischen süß und sauer zu erzeugen. Zu den acht bekanntesten persischen Gewürzen zählen unter anderem:

**Safran:** Bei der Auswahl an Safran achten Sie vor allem auf eine gute Qualität! Es gibt sowohl gemahlener Safran als auch Safranfäden. Die Letzteren sind kräftiger im Aroma und werden gern bei Süßspeisen und Reisgerichten verwendet.

**Kurkuma:** Dieses gemahlene Gewürz ist sehr gesund und findet bei unterschiedlichsten Gerichten seine Verwendung.

**Kreuzkümmel:** Gemahlener Kreuzkümmel ist auch ein wichtiger Bestandteil der persischen Küche und wird bei vielen Speisen verwendet.

**Bockshornklee:** Bockshornklee wird bei den iranischen Gerichten frisch angewendet, da es aber schwer zu finden ist, können Sie es gerne durch frischen Estragon, Portulak oder getrockneten Bockshornklee ersetzen.

**Minze:** Die Minze wird in etwas Öl frittiert, so wird sie kräftiger im Geschmack als das frische Kraut.

**Kardamom:** Hier müssen Sie bei der Auswahl des Kardamoms auf die Farbe achten: Je grüner die Kapseln,

desto frischer ist der Kardamom. Auch dieses Gewürz wird in gemahlener Form bei vielen Süßspeisen verwendet.

**Zimt:** Das besondere und vielseitige Aroma des Zimts fügt sich bestens bei den Süßspeisen, Schmorgerichten und Eintöpfen ein.

**Sumach:** Dieses Gewürz wird oft und gern anstelle einer Zitrone verwendet. Sumach kommt bei den Gerichten wie gegrillter Fisch, Reisgerichten oder Salaten zum Einsatz.

**Kräuter, Kerne und Früchte:**

Kräuter, die Sie bei der Herstellung der Speisen benötigen werden, sind: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kresse und Minze. Auch verschiedene Kerne wie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne kommen oft und gerne zum Einsatz. Außerdem erzeugen Früchte wie Pflaumen, Aprikosen, Granatäpfel, Quitten und Rosinen ein spezielles, kulinarisches Zusammenspiel bei den Gerichten.

# **IRANISCH-KULINARISCHES LEBENSGEFÜHL**

Die Iraner sind die freundlichsten und lebensfrohesten Menschen der Welt. Ihre Großzügigkeit und Gastfreundschaft hängen sehr eng mit der iranischen Esskultur zusammen und bereiten jedes Mal ein außergewöhnliches Erlebnis in der traditionellen Atmosphäre. Wie auch in jedem anderen Land hat Iran einige besondere Tischsitten, die von Besuchern sehr geschätzt werden. Die Iraner servieren ihr Essen gern an einem großen Esstisch oder aber auch auf dem Boden und essen im Schneidersitz.

Nach persischer Tradition stehen hier alle Speisen gleichzeitig auf dem Tisch – Vorspeise, Hauptgerichte, Beilagen und Desserts. So hat der Gast eine große Auswahl an verschiedenen Aromen und Geschmacksrichtungen und kann nach Herzenslust alles probieren. Es gibt außerdem selten nur ein Hauptgericht – meistens sind es immer mehrere Speisen wie Fleisch, Fisch, Gulasch- oder Reisgerichte. Es wird viel mehr Essen angeboten, als gegessen werden kann! Die Zubereitung der Speisen erfolgt mit viel Sorgfalt und manchmal mit ein wenig Aufwand, um die Gäste zu beeindrucken. Die Geschmacksrichtungen werden oft einzeln herausgearbeitet, es werden frische Zutaten mit wenig Fett verwendet, um die Gerichte nahrhaft und trotzdem gesund zu gestalten. Beim Essen werden oft nur die Hände benutzt, ohne Besteck. Man isst mit der rechten Hand und versucht, von allem ein bisschen zu verkosten.



Generell werden die Lebensmittel in Iran als etwas Kostbares angesehen, deswegen sollte man sie weder wegwerfen noch auf den Boden fallen lassen. Bei der familiären und gastfreundlichen Atmosphäre, welche die Gäste zu spüren bekommen, entwickeln sich sehr schnell enge Freundschaften zwischen den Besuchern und den Gastgebern und fördern internationale Gemeinschaft. Die Mischung aus traditionellen Produkten, gesunder Ernährung und gemeinschaftlichem Essen macht die persische Küche attraktiv und beliebt bei vielen Menschen!



# Frühstück

# 1.DATTELOMELETT MIT DATTELMUS

Dattelomelett ist nicht nur ein traditionelles Gericht der persischen Küche, es ist außerdem noch sehr gesund und sorgt mit seinem süßen und gleichzeitig salzig-deftigen Geschmack für eine tolle Frühstücksmahlzeit. Diese ausgefallene Kombination ist typisch für die Iraner, sie ist sehr gesund und leicht verdaulich, enthält viele Ballaststoffe und sorgt für genügend Energie im Körper. Datteln sind reich an Vitaminen A, B und K. Der hohe Eisengehalt hilft gegen die Müdigkeit, Calcium, Kalium, Zink, Kupfer, Eisen und Magnesium stärkt Konzentration und hilft bei Schlafstörungen. Außerdem sind die Datteln super als Zuckerersatz!

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

## **Zutaten für 2 Portionen: Dattelomelett**

8 frische Datteln

Eine Prise Zimt

1 Ingwer

4 Eier

4 TL Milch

2 TL Butter

1 Prise Salz

## **Zubereitung:**

1. Datteln halbieren und vom Kern befreien.
2. 6 EL Wasser in einen Topf geben, aufgeschnittene Datteln, Zimt und Ingwer für 5 Minuten bei schwacher Hitze weich aufkochen.

3. Eier aufschlagen, mit Milch und Salz vermischen.
4. Butter in einer Pfanne schmelzen.
5. Anschließend Datteln dazugeben und 2 Minuten anbraten. Verrührte Eier dazu eingießen und stocken lassen.
6. Das fertige Omelett mit Zimt bestreuen.

### **Zutaten für 2 Portionen: Dattelmus**

400 g frische Datteln  
6 TL Orangenblütenwasser  
300 ml Wasser  
6 EL Honig  
2 TL Zimt

### **Zubereitung:**

1. Datteln entkernen und halbieren.
2. 300 ml Wasser in einen Topf eingießen, Honig, Orangenblütenwasser und Zimt dazugeben und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Datteln weich sind. Immer wieder umrühren.
3. Anschließend mit einem Mixer aufpürieren.

## **2. KHANFAROUSCH-KARDAMOM PANCAKES**

Pancakes sind ein beliebter Bestandteil eines Frühstücks, sowohl in Deutschland, aber auch in Iran. Das Besondere an den persischen Pancakes ist, dass sie im Gegensatz zu unseren viel gesünder sind, denn sie werden nur mit sehr wenig Zucker gebraten, Kardamom und Safran sorgen außerdem für ein orientalisches Aroma und eine wunderschöne gelbe Farbe. Dazu können Sie gerne frisches Obst servieren, oder wie es die Einheimischen machen, sie mit Sesam bestreuen oder Dattelsirup dazugeben.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Zutaten für 2 Portionen: 6 Pancakes, jeweils 3 pro Person**

2 Eier

25 g Zucker, fein

55 g Reismehl

35 g Weizenmehl

1 TL Rosenwasser

1 TL Backpulver

1 TL Kardamom, gemahlen

1 TL Safranfäden

Puderrucker oder Sesam zum Bestäuben, Dattelsirup oder Obst als Beilage

1 EL Kokosöl zum Ausbacken

**Zubereitung:**

1. Safranfäden zerdrücken und zerkleinern.