



Kashk-e-Bademjan (Aubergine)

Zutaten (für 4 Personen):

6 mittelgroße Auberginen
1–1,5 Tassen Kashk (fermentierte Molke / Dickmilch)
2 große Zwiebeln
4–5 Knoblauchzehen
2 EL getrocknete Minze
3–4 EL Walnüsse (optional)
Öl nach Bedarf
Salz, Pfeffer, Kurkuma

Zubereitung:

1. Auberginen vorbereiten:

Die Auberginen schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden.
Mit Salz bestreuen und ca. 20–30 Minuten stehen lassen (gegen Bitterstoffe).
Dann abspülen und trocken tupfen.

In Öl goldbraun braten (oder grillen für eine gesündere Variante).

2. Zwiebeln anbraten (Zwiebel anbraten – die Zwiebel):

Zwiebeln in Streifen schneiden und in Öl goldbraun braten.
Die Hälfte für die Garnitur beiseite legen.

3. Knoblauch anbraten (Knoblauch anbraten – der Knoblauch):

Knoblauch fein hacken und mit etwas Kurkuma kurz anbraten (nicht verbrennen!).

4. Minze anbraten (Minze anbraten – die Minze):

Getrocknete Minze nur kurz (10–15 Sekunden) in Öl anrösten.

5. Alles vermischen:

Auberginen zerdrücken.
Zwiebeln + Knoblauch + etwas Minze dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Alles bei schwacher Hitze gut vermengen.

6. Kashk hinzufügen (Kashk hinzufügen – das Kashk):

Kashk langsam unterrühren.
Falls zu dick → etwas heißes Wasser hinzufügen.
5–10 Minuten köcheln lassen.

Garnitur:

Mit Zwiebeln, Knoblauch, Minze und Walnüssen dekorieren.

Tipps:

Geräucherter Geschmack → Auberginen grillen
Wenn Kashk zu salzig ist → mit Wasser verdünnen

Havij Polo (Persischer karottenreis) für 4 Personen

- 3 Tassen Basmatireis
- 4-5 Karotten in Streifen und gerieben
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 150g Rosinen
- 300g Hähnchen oder Hackfleisch
- Öl oder Butter
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, optional Zimt und Safran

Zubereitung:

Reis waschen, 30 Minuten einweichen und 5-7 Minuten vorkochen dann Abgießen. Zwiebel in Öl anbraten, Karotten hinzufügen und 5 Minuten braten. Rosinen und Gewürze dazugeben.

Hähnchen separat braten.

Reis und Karotten Mischung abwechselnd in einen Topf schichten.

Bei niedriger Hitze 30-40 Minuten dämpfen lassen.

Servieren:

Locker mischen und mit Joghurt oder Salat servieren.



Gerstensuppe mit Milch und Sahne

Zutaten:

2 Tassen Gerste
2 Karotten (gewürfelt)
2 große Zwiebeln (gehackt)
3 Tassen Milch
2 Tassen sahn
Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gerste weichkochen. Zwiebeln und Karotten anbraten und zur Gerste geben. Milch hinzufügen und kochen lassen. Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie servieren.



Persischer Kochabend mit Tahere Kord am 9.4.26

Rezepte



Kalam Polo Shirazi- Persischer Kohl-Reis aus Shiraz für 4 Personen

Zutaten:

3 Tassen Basmatireis

500g Weißkohl, fein geschnitten (kann durch Kohlrabi ersetzt werden)

300g Hackfleisch

1 große Zwiebel

1 Bund Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)

Öl

Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver

optional: Kreuzkümmel oder getrocknete Limette

Zubereitung:

Reis waschen, 30 Minuten einweichen, und 5-7 Minuten vorkochen. Abgießen.

Zwiebel anbraten, Kohl hinzufügen und 10-15 Minuten braten. Würzen.

Hackfleisch separat anbraten und mit dem Kohl mischen.

Kräuter fein hacken und unterheben.

Reis und Kohl Mischung schichten und 30-40 Minuten dämpfen.

Mit Joghurt oder Salat Shirazi servieren.

