



# Dizi (Aabgoosht)

SCHMORFLEISCHSUPPE AUS LAMMSCHENKELN

◆◆◆ Für 4 Portionen ◆◆◆ Vorbereitung: 12 Stunden ◆◆◆ Zubereitung: 2–3 Stunden ◆◆◆

## ZUTATEN

150 g getrocknete Kichererbsen  
150 g getrocknete weiße Bohnen  
1 kg Lammkeule mit Knochen  
und Fett  
Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel, abgezogen und  
gewürfelt  
2 TL gemahlene Kurkuma  
5 getrocknete Limetten  
1 Dose geschälte Tomaten, grob  
zerkleinert  
Salz  
1 TL schwarzer Pfeffer  
300 g Kartoffeln, geschält und in  
3–4 Stücke geschnitten

## تذکره

Für Goosht Kubideh,  
gestampftes Fleisch, die vom  
*Aabgoosht* übrig gebliebenen  
Einlagen – also Fleisch, Hülsenfrüchte und Kartoffeln –  
mit einem Holzstampfer in  
einem Topf zu einer Paste  
verarbeiten und entweder  
lauwarm oder kalt genießen.

## VORBEREITUNG

Kichererbsen und weiße Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, das Wasser dabei zwei- bis dreimal wechseln.

Lassen Sie sich das Fleisch von Ihrem Fleischhauer zubereiten, er hat die passenden Geräte, um die Knochen zu durchtrennen und die Stücke in die richtige Größe zu schneiden.

## ZUBEREITUNG

Etwa Öl in einem Suppentopf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Kurkuma hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Nach 2 Minuten das Fleisch hineingeben und ebenfalls einige Minuten anbraten.

Die getrockneten Limetten einige Mal mit der Messerspitze einstechen, mit Bohnen, Kichererbsen und Tomaten in den Topf geben und etwa 2 l kaltes Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt langsam aufkochen lassen.

Sobald die Suppe 5 Minuten geköchelt hat, die Temperatur reduzieren und das *Aabgoosht* etwa 2–3 Stunden – oder bis Fleisch und Bohnen weich sind – köcheln lassen. 30 Minuten vor dem Ende der Kochzeit die Kartoffeln hinzugeben, nochmals abschmecken und die Kartoffeln gar werden lassen.

Tipps: Wenn *Aabgoosht* in einem traditionellen Tontopf zubereitet wird, nennt man es *Dizi*. *Dizi* ist eines der ältesten persischen Gerichte und wurde bereits im alten Achämenidenreich gegessen. Traditionell wird es mit *Nan-e Sangkak* (Steinbrot), *Sabzi-Khordan* (frische Kräuter, Seite [XXX](#)) und rohen Zwiebeln serviert.







# Tahchin-e Morgh

PERSISCHER REISKUCHEN MIT HÜHNERFLEISCH UND BERBERITZEN

◆◆◆ Für 4 Portionen ◆◆◆ Vorbereitung: 3 Stunden oder über Nacht ◆◆◆ Zubereitung: 1 Stunde 30 Minuten ◆◆◆

## ZUTATEN

2 Hühnerfilets (500–600 g)  
0,5 g Safran (alternativ 1 TL)  
500 ml Joghurt Natur  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 Eier (Größe M)  
500 g Basmatireis  
125 ml Sonnenblumenöl  
evtl. zerlassene Butter  
50 g Berberitzen

## VORBEREITUNG

Das Fleisch mit Wasser bedecken und köcheln lassen. Nach dem Kochen sollte nicht mehr als maximal ein Glas Flüssigkeit übrig bleiben.

Safran im Mörser fein mahlen und in 1 EL heißem Wasser auflösen.

Joghurt mit Safran, Salz, Pfeffer und zwei Eigelb vermischen. Die Fleischstücke damit mindestens 3 Stunden, idealerweise aber über Nacht marinieren.

Den Reis so lange waschen, bis sich die Flüssigkeit nicht mehr weiß verfärbt. Gewaschenen Reis in 2 l Wasser mit 1 gestrichenen EL Salz 1 Stunde einweichen. Anschließend in 3–4 l kochendem Salzwasser 3 Minuten bissfest kochen.

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Eine Ofenform mit etwas Öl ausstreichen und bereitstellen. Eine Kelle Reis mit dem restlichen Eigelb, etwa der Hälfte des Öls sowie der Hälfte der Joghurtmarinade (ohne Fleisch) vermischen, in die Form geben und glatt streichen.

Das Fleisch über dem Joghurtreis verteilen, mit dem restlichen Reis bedecken, mit dem restlichen Öl übergießen und der restlichen Joghurtmarinade bestreichen. Mit Alufolie abgedeckt etwa 1 ½ Stunden im vorgeheizten Ofen backen. Die letzten 30 Minuten ohne Folie backen.

Portionsweise herausheben und – wenn gewünscht – etwas zerlassene Butter darüber verteilen und mit Berberitzen servieren.

## تاجین

*Tahchin* besteht aus Reis gemischt mit Safran, Joghurt und Ei und kann nach Lust und Laune mit Fleisch oder Gemüse gefüllt werden, zum Beispiel mit Spinat und getrockneten Pflaumen oder mit Lammfleisch.



# Djudje-Kabab

MIT SAFRAN MARINIERTE HÄHNCHENSPIESSE

- ◆◆◆ Für 4 Portionen ◆◆◆ Vorbereitung: 15 Minuten + 12–24 Stunden Ziehzeit ◆◆◆  
◆◆◆ Zubereitung: 30 Minuten + Kochzeit für den Reis + Vorbereitung des Grills ◆◆◆

## ZUBEHÖR

1 cm dicke Metallspieße, 1 Grill

## ZUTATEN

½ TL Safran  
1 Msp. Zucker  
5 EL Joghurt Natur  
50 ml Olivenöl  
3 EL Limettensaft  
1 gestrichener TL Salz  
1 gestrichener TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 kg Hähnchenfleisch, in kleine Stücke geschnitten  
3 große Zwiebeln, abgezogen und gewürfelt  
4 Tomaten, halbiert

## ZUM SERVIEREN

1 *Lavash*-Brot  
(alternativ Fladenbrot)  
*Chellow* (siehe Seite 72)  
*Sabzi Khordan* (Seite 185)

## VORBEREITUNG

Safranfäden mit Zucker im Mörser zerreiben und in 2–3 EL heißem Wasser auflösen. Joghurt mit Safran, Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gut verrühren. Fleisch und Zwiebeln gut durchmischen und abgedeckt über Nacht oder 24 Stunden im Kühlschrank marinieren. Mindestens 1 Stunde vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen.

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und so gut wie möglich die Zwiebelwürfel davon entfernen. Die knochenhaltigen Teile wie Ober- und Unterkeule und Flügel werden, da sie länger brauchen, um gar zu werden, auf eigene Spieße gespießt. Bruststücke sowie Tomaten separat auf Spieße stecken.

## GRILLEN AUF HOLZKOHLE

Die Brustspieße brauchen etwa 5 Minuten, die knochenhaltigen Fleischteile ein paar Minuten länger. Die Spieße immer wieder wenden, damit das Fleisch gleichmäßig gegrillt wird. Wenn das Fleisch beidseitig eine schön goldgelbe Farbe angenommen hat, ist es fertig und kann zwischen einem *Lavash*-Brot vom Spieß gezogen werden. Die Tomaten halbieren, aufspießen und etwa 10 Minuten grillen oder bis sie innen weich und außen leicht verbrannt sind.

## GRILLEN IM BACKOFEN

Eine Auflaufform mit Grillrost im Backofen 10 Minuten vorheizen. Die Hähnchenteile auf dem Grillrost legen und mit den halbierten Tomaten im auf 250 °C Grillfunktion vorgeheizten Backofen etwa 6–10 Minuten grillen. Das Filet ist schneller durch als Keule oder Flügel. Das Fleisch nach 3–5 Minuten wenden.

*Djudje Kabab* mit den gegrillten Tomaten sowie *Chellow* (Seite 72) und *Sabzi Khordan* (Seite 185) servieren. Zum Hähnchenkabab kann man den Reis auch mit Berberitzen servieren. Als Getränk wird zu einem *Kabab* meistens ein *Dugh* (Seite 262) gereicht.

