

Kotlet

PERSISCHE FLEISCHLAIBCHEN

◆◆◆ Für 4 Portionen ◆◆◆ Vorbereitung: 10 Minuten ◆◆◆ Zubereitung: 20 Minuten ◆◆◆

ZUTATEN

4 mittelgroße mehligkochende
Kartoffeln
500 g Rinderhackfleisch
2 Eier (Größe L)
1 TL gemahlene Kurkuma
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
Sonnenblumenöl

VORBEREITUNG

Die Kartoffeln in Wasser weich kochen, schälen und reiben.

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Hackfleisch und Eier in einer Schüssel gut mischen – am besten macht man das mit sauberen Händen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Fleischmasse mit den Händen gleich große Laibchen formen und diese in der Pfanne bei mittlerer Temperatur braten. Auf Tellern anrichten und servieren.

کوتلت

Kotlet ist ein klassisches kaltes Abendessen und wird gern mit *Salad-e Shirazi* und Pickles serviert. Außerdem eignen sie sich hervorragend für Picknicks oder Partybuffets.



Aash-e Aghar

DICKE GRANATAPFELSUPPE

◆◆◆ Für 4–6 Portionen ◆◆◆ Vorbereitung: 1 Stunde + Einweichzeit über Nacht ◆◆◆ Zubereitung: 2 Stunden ◆◆◆

ZUTATEN

50 g getrocknete Kidneybohnen
50 g Bulgur
1 Rote Bete (etwa 250 g)
1 Granatapfel (etwa 300 g)
50 g frischer Koriander
50 g frische Minze
50 g frische Petersilie
50 g Frühlingszwiebeln
(nur das Grüne)
Sonnenblumenöl
1 Zwiebel, abgezogen und
gewürfelt
1 TL gemahlene Kurkuma
3 EL Granatapfelmelasse
50 g getrocknete grüne Linsen
50 g Rollgerste
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

VORBEREITUNG

Die Kidneybohnen über Nacht einweichen.

Bulgur mit lauwarmem Wasser bedecken und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit so gut es geht ausdrücken. Die Rote Bete schälen, halbieren und in einem Topf mit 250 ml Wasser etwa 1 Stunde weich kochen.

Den Granatapfel entlang der Krone einschneiden, Krone entfernen und entlang der Kammer leicht einschneiden, die Frucht vorsichtig auseinanderbrechen und die Granatapfelkerne herauslösen.

Die Kräuter gut waschen und mittelfein hacken.

ZUBEREITUNG

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin 5 Minuten anschwitzen. Kurkuma hinzufügen und 2 Minuten mit anschwitzen. Die Granatapfelmelasse darüber verteilen und weiterbraten, bis die Mischung eine dunkle Farbe angenommen hat. Beiseitestellen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf die Kidneybohnen in 500 ml kaltem Wasser aufkochen und etwa 30 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb abgießen.

Rote Bete reiben, dann mit Linsen, Kidneybohnen, Rollgerste, Bulgur und etwa 1 ½ l Wasser langsam aufkochen. Sobald die Suppe aufgekocht ist, die Zwiebel-Granatapfel-Mischung sowie die gehackten Kräuter ebenfalls in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Die Suppe so lange köcheln lassen, bis die Hülsenfrüchte weich gekocht und die Suppe eine dicke, sämige Konsistenz hat. Falls die Suppe zu dick werden sollte, mit etwas Wasser verdünnen. Grundsätzlich ist Aash eine sehr dicke und herzhaftere Suppe.

Mit den Granatapfelkernen bestreut servieren.



Dolme-e Bademjag

GEFÜLLTE AUBERGINE

◆◆◆ Für 4 Portionen ◆◆◆ Vorbereitung: etwa 1 Stunde ◆◆◆ Zubereitung: 45 Minuten ◆◆◆

ZUTATEN

4 bauchige Auberginen
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
1 TL *Advieh* (persische Gewürz-
mischung; Seite XXX)
250 g Rinderhackfleisch
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
1 Bund frische Petersilie, gehackt
4 Tomaten
1 EL Tomatenmark

AUSSERDEM

Zahnstocher zum Verschließen
der Auberginen

VORBEREITUNG

Die Auberginen waschen, den Strunk putzen, braune Stellen am Stängel entfernen und den Stängel etwas kürzen. Die Schale vom Stängel herab mit dem Sparschäler alle 2 cm entfernen und anschließend mit dem Messer vorsichtig eine Art Tasche in die Auberginen schneiden – nicht durchschneiden, in diese Taschen wird später die Füllung gegeben. Auberginen salzen und in einem Schmortopf mit 250 ml Wasser etwa 45 Minuten kochen. Dabei ab und zu wenden. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin 10 Minuten goldbraun anschwitzen. Knoblauch und *Advieh* hinzufügen, weitere 5 Minuten anschwitzen, dann das Rinderhackfleisch hinzufügen und so lange braten, bis das Fleisch durch ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unter die Fleisch-Zwiebel-Mischung heben.

Je 2–3 EL von der Fleisch-Zwiebel-Mischung in die Auberginen füllen und mit je zwei überkreuzten Zahnstochern die Aubergine schließen.

Die Tomaten waschen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Etwa 2 EL Olivenöl in einen ausreichend großen Topf geben, drei bis vier Tomatenscheiben auf dem Topfboden auslegen und die gefüllten Auberginen vorsichtig darauf platzieren. Mit den restlichen Tomatenscheiben belegen, etwa 125 ml Wasser mit Tomatenmark verrühren und in den Topf geben. Abgedeckt bei geringer Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Brot oder Reis servieren.

