

Ein orientalisches Weihnachtsmenü

VORSPEISE

Persische Kräuter Frittata (Kookoo Sabzi)

Zutaten:

100 g Petersilie
100 g Koriander
100 g Dill
100 g Schnittlauch
1 Mini-Romana-Salat
5 Eier
5 EL Olivenöl
1 EL Kurkuma
1 EL Weizenmehl
1 TL Hefe
1 EL Meersalz
2 EL Berberitzen
30 g Walnusskerne

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Kräuter waschen, abtropfen lassen und ohne Stiele ganz fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alle Kräuter kurz anbraten und abkühlen lassen.

Romana-Salat waschen, ganz klein schneiden.

Eier, Kurkuma, Mehl, Salz, Olivenöl, Hefe und Romana-Salat gut verrühren, Kräutermischung zufügen und verrühren.

Walnüsse grob hacken. Berberitzen und Walnüsse untermischen.

Die Ei-Kräuter-Mischung in eine Backform gießen und im Backofen für 40 Minuten backen lassen. Dann abkühlen lassen und herauslösen.

Die fluffige „Kookoo Sabzi“ in kleinen Schnitten schneiden und mit Rote-Bete-Joghurt servieren.

Rote-Bete-Joghurt (Mast o Laboo)

Zutaten:

8 EL griechischer Joghurt
1 Stück gekochte Rote Bete
1 TL getrockneter wilder Knoblauch (Moosir)

Dem Joghurt soll die Flüssigkeit entzogen werden. Dafür Joghurt in ein Gazetuch geben und in einem Sieb in eine Schüssel legen. Das Ganze sollte 5 Stunden lang im Kühlschrank bleiben, wodurch der abgetropfte Joghurt entsteht.

Rote Bete waschen, schälen und auf der Reibe in dünne Streifen reiben.

Die geriebene Rote Bete mit abgetropftem Joghurt verrühren.

Den getrockneten Moosir fein hacken und dazugeben.

Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank lassen.

HAUPTGANG

Persischer Juwelenreis (Morassa Polo)

Zutaten:

400 g Basmatireis
200 g Orangenschalen (trocken und in Stiften)
200 g Mandel (gehobelt)
50 g Berberitzen
30 g Pistazien (gestiftet)
8 Safranfäden
250 g Zucker
Sonnenblumenöl
Salz & Pfeffer

Reis waschen und ca. 45 Minuten in reichlich gesalzenem Wasser einweichen.

Orangenschalen für ca. 20 Minuten mit klarem Wasser kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Diesen Prozess 3-4 Mal wiederholen, bis die Bitterkeit der Orangenschalen nachlässt. Orangenschalen mit Zucker und Wasser für ca. 30 Minuten kochen lassen, dann abtropfen und beiseitestellen.

Berberitzen waschen, für ca. 15 Minuten in Wasser einweichen und danach in einem Sieb abtropfen lassen. Mit 1 EL Zucker in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.

Safranfäden im Möser zerreiben, in einer kleinen Tasse mit 4 EL heißem Wasser mischen und beiseitestellen.

Reis zusammen mit dem Salzwasser in einen großen Topf geben. Das Wasser soll ca. zwei Fingerbreit über den Reis stehen, ohne Deckel für ca. 8 Minuten zum Kochen bringen, bis die Reiskörner halb gar sind. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Reis mit den karamellisierten Orangenschalen und den gehobelten Mandeln mischen und beiseitestellen.

Die Herdplatte auf hohe Hitze stellen. In den Topf 3 EL von Safranwasser und einen Esslöffel Wasser geben, zum Kochen bringen, dann 2 EL Öl dazugeben. Reismischung langsam in den Topf geben. Das restliche Safranwasser auf den Reis geben und kurz mischen. Topf mit einem Küchentuch abdecken und den Deckel auflegen. Nach ca. 6 Minuten die Herdplatte auf niedrige Hitze herunterschalten und der Reis für ca. 60 Minuten ziehen lassen.

Danach Deckel abnehmen, Teller auflegen und das Ganze umdrehen, damit der ganze Reis mit einer goldenen Safrankruste herausfällt. Der Reis sollte wie ein Kuchen auf der Platte stehen.

Berberitzen und Pistazien auf den Reis verteilen.

Hähnchenfilet in Granatapfel-Walnuss-Soße (Fesenjoon)

Zutaten:

8 Stück Hähnchenfilet
400 g Walnuskerne
250 ml Granatapfelmark
1 TL Persischer Bärenklau
1 Prise Salz

Walnüsse so fein wie möglich in einem Mixer mahlen und in einen Topf geben. Granatapfelmark und persischen Bärenklau dazugeben, mit ½ Liter kaltem Wasser gut vermischen und kurz aufkochen lassen. Herdplatte auf niedrige Hitze runterschalten und die Nussmischung für weitere 4-5 Stunden köcheln lassen, bis das Öl der Walnüsse auf der Oberfläche schwimmt. Nach 2 Stunden Salz zur Soße geben (falls nötig).

Alle 1/2 Stunde sollte die Mischung umgerührt und 1/4 Liter kaltes Wasser dazugegeben werden, damit die Soße nicht zu fest wird und eine gleichmäßige und sämige Konsistenz entsteht.

Im letzten Schritt die Hähnchenfiletstücke oder gerösteten Auberginen (für die vegane oder vegetarische Version) in die Soße geben und eine Stunde (Auberginen: 20 Minuten) kochen lassen.

NACHTISCH

Safran-Reispudding (Shole Zard)

Zutaten:

150 g Basmatireis
300 g Zucker
600 ml Wasser
50 g Butter
1 TL Safran
20 ml Rosenwasser
40 g Mandelstifte

Garnitur: gestiftete Pistazien und Rosenblätter

Safran im Mörser fein mahlen und mit 4 EL heißem Wasser mischen.

Reis waschen, mit 600 ml Wasser zum Kochen bringen und für ca. 30 weitere Minuten kochen lassen, gleichzeitig rühren, bis der Reis fast zerfällt. Herdplatte auf mildere Hitze runterschalten, Zucker zufügen und immer wieder rühren und ohne Deckel kochen lassen.

Nach 10 Minuten Butter zufügen und weiterhin rühren. Nach 20 Minuten Safranwasser und Mandeln zufügen. Rosenwasser unterrühren und 10 weitere Minuten kochen lassen.

Shole Zard in kleine Schälchen füllen und abkühlen lassen, dann mit Pistazien und Rosenblättern dekorieren. Zimt wird auch häufig als Garnitur verwendet.

Herzlichen Dank an Sahar und Forough Soududi, Gründerinnen des Cateringservices und der Kochschule „Dr & Dr“ in Berlin-Kreuzberg!

(www.drandedr.de)