

# Matar Paneer

für 9 Personen

- 34 g Stärke
- 108 g Ghee
- 450 g Zwiebeln
- 90 g Ingwer
- 45 g Knoblauch
- 2 EL Koriander
- 2 TL Kurkuma
- 34 g rote Chilischoten (je 5g)
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 450 g Tomaten
- 450 g Erbsen
- 2 TL Salz
- 4 TL Garam Masala
- 4 EL Koriandergrün
- 1 kg Paneer

Den Paneer in kleine Würfel schneiden und mit Stärkemehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne 2 Essl. Ghee erhitzen, die Käsewürfel darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Käse auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das restliche Butterschmalz in einen Bratpf (zu dem es einen Deckel gibt) geben und darin Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten, dabei häufig rühren. Koriander, Kurkuma, Chili und Paprika einrühren, dann die Tomaten zugeben. Die Soße etwa 10 Minuten kochen lassen. Etwa 1/2 l heißes Wasser zugeben und die Soße aufkochen lassen, danach auf mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Erbsen, Salz, den gebratenen Käse und eventuell noch etwas heißes Wasser hineingeben, noch einmal aufkochen lassen und weitere 15 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. Den Herd abstellen, Garam Masala einrühren und das Gericht zugedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit frischem Koriander bestreuen.



# Paneer

für 1kg Käse

8 l Milch

800 g Schlagsahne

420 ml Zitronensaft

Die Milch mit der Sahne in einen großen Topf schütten und langsam bei mittlerer Hitze aufkochen. Dabei am Anfang ab und zu, später kräftig rühren, damit die Milch nicht anbrennt. Sobald die Milch kocht, den Zitronensaft einrühren und so lange auf dem Herd lassen, bis sich die gelbliche, flüssige Molke von der weißen, flockigen Käsemasse trennt. Wenn die Milch nicht vollständig gerinnt, etwas mehr Zitronensaft zugeben und kurz weiter kochen.

Ein Sieb mit einem feinmaschigen Käsetuch ausschlagen und den Topf durch das Tuch abgießen. Wer Molke mag, kann sie auffangen und weiter verwenden.

Das Tuch von oben zusammendrehen und fest drücken, damit so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Käse abfließt. Danach das Tuch ausbreiten und zu einem rechteckigen Paket falten, um den Käse in eine Rechteckige Form zu pressen. Danach mit einem Brett von oben beschweren und über Nacht aushärten lassen.



# Chelow: Safran-Reis mit Tadik

für 9 Personen

34 g Butter  
270 ml Pflanzenöl  
7 Eigelb  
540 g Joghurt  
900 g Basmatireis  
170 g Rosinen

Wasser großzügig salzen und zum Kochen bringen. Währenddessen den Reis mit warmem Wasser abspülen, bis das Wasser unter dem Sieb ganz klar wird. Dann den gewaschenen Reis ins Wasser geben und gelegentlich umrühren, damit er nicht am Boden des Topfs anklebt. Sobald Reiskörner zur Wasseroberfläche treiben den Reis probieren: Er sollte nicht mehr hart sein, aber etwas Biss haben. Das passiert nach 6 bis 8 Minuten. Danach den Reis abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Währenddessen die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Rosinen hinzugeben und bei gelegentlichem umrühren 2 Minuten braten. Danach von der Kochstelle nehmen und nach Bedarf mit Rosenwasser abschrecken.

Ofen auf 200°C vorheizen. Safran mit Zucker mörsern und in 2 TL Wasser lösen. Danach 10 Minuten ziehen lassen.

Eigelbe extrahieren und mit dem Joghurt, dem Öl und 2 TL Salz vermischen. Safran-Wasser darüber geben und umrühren. Danach den Reis über der Joghurtmischung verteilen und vorsichtig mischen, damit alle Reiskörner die Gelbe Farbe vom Safran annehmen.

Einen Topf mit Öl ausreiben und die Hälfte des gelben Reis darüber geben. Dann eine Schicht aus Rosinen darüber geben und zuletzt alles mit dem restlichen Reis bedecken. Alles von oben zusammendrücken, damit der Kuchen später kompakter wird.

Anschließend 65 bis 80 Minuten backen, bis der Reis eine Goldbraune Farbe angenommen hat. Nach dem Backen für 10 Minuten zugedeckt abkühlen lassen. Danach mit einem Messer um die Ränder fahren, um sie vom Topf zu lösen. Dann einen Teller auf den Topf legen den Topf stürzen. Mit losen Rosinen garnieren.



# Indisches Naan

für 9 Brote von je 100g

- 11 g Olivenöl
- 1 Ei
- 28 g Zucker
- 20 g Salz
- 169 ml Milch
- 563 g Mehl
- 27 g Trockenhefe
- 169 g Joghurt

Milch, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel mischen und 20 Minuten an einen warmen Ort blasen schlagen lassen.

Danach das Mehl dazu geben und zusammen mit dem Öl, dem Ei und dem Salz durchmischen. Den Brotteig gut durchkneten. Sollte der der Teig zu feucht sein, etwas Mehl hinzugeben, sollte er zu trocken sein, etwas Joghurt hinzugeben.

Danach den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und für 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann die Arbeitsfläche einmehlen und ein weiteres Mal gut mit den Händen durchkneten. Den Teig in 9 gleich große Teile schneiden und Fladen mit einer Dicke von 8 Millimeter bis 1 Zentimeter formen. An der Unterseite sollte genug Mehl kleben, damit der Teig leicht rutscht. Teigfladen in den heißen Backofen schieben und so lange backen, bis einzelne Stellen an der Oberseite Blasen bilden und ganz leicht bräunlich werden. Die Unterseite ist zu diesem Zeitpunkt an etwa der Hälfte der Stellen gebräunt, mit hellen Zwischräumen. Dann für einige Sekunden wenden und die Oberseite backen, bis die Blasen leicht braun sind.

Brot aus dem Ofen nehmen und sofort mit Ghee glasieren. Nach belieben auch gleich mit Petersilie und Knoblauch garnieren.



# Nargesi

für 9 Personen

- 90 ml Pflanzenöl
- 720 g rote Zwiebeln
- 360 g Knoblauch
- 405 g Spinat
- 9 Eier

Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln hacken und glasig anschwitzen. Knoblauch hinzugeben und 1 bis 2 Minuten braten, bis die Zwiebeln goldgelb werden. Spinat dazu geben und unter Wenden und Rühren kochen, bis er eingefallen ist. Dann Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gemeinsam einkochen, bis der Spinat seine Flüssigkeit weitgehend verloren hat.

Dann das Ei aufschlagen und darüber geben. Das Eier wie Spiegeleier braten, damit das Eigelb noch etwas weich bleibt.

Mit Brot und Joghurt servieren.



# Kichererbsen Tajine

für 9 Personen

- 68 ml Olivenöl
- 383 g Zwiebeln
- 45 g Knoblauch
- 450 g Cherry-Tomaten
- 56 g Minze
- 900 g Möhren
- 158 g getrocknete Aprikosen
- 1193 g gequollene Kichererbsen
- 450 ml Gemüsebrühe
- 34 g gemahlener Koriander
- 400 g Salzzitrone
- 45 g Mandeln (Blättchen) - geröstet
- 68 g Zatar

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Möhren schälen und längs vierteln. Aprikosen würfeln. Kichererbsen abwaschen. Tomaten halbieren.

Zwiebeln und Knoblauch in der Tajine andünsten. Gewürze und in Wasser gelöstes Safranpulver hinzugeben. Aprikosen und Möhren dazu geben und zwei Minuten braten. Dann die Salzzitrone klein hacken und darüber streuen.

Kichererbsen und Tomaten dazu geben und alles mit 200 ml Gemüsebrühe abgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tajine verschließen und für 20 Minuten bei mittlerer Hitze im eigenen Saft garen.

Anrichten mit gerösteten Mandelblättchen, zerrupfter Minze und etwas darüber gestreutem Zatar. Das Gericht passt gut zu Falafel.



# gebackene Aubergines

für 9 Personen

- 203 ml Olivenöl
- 68 ml Sesamöl
- 765 g Aubergine
- 338 g Joghurt
- 338 g Feta oder Frischkäse
- 450 g Granatapfel
- 68 g gesalzene Pistazien
- 2 EL Ras el Hanout
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 12 Stiele Thymian
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Bund Estragon
- 2 EL Senfsamen

Die Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch in Rauten einschneiden. Die Auberginen mit den Schnittflächen nach Unten für 30 Minuten in stark gesalzenes Wasser einlegen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Blättchen mit 3 EL Olivenöl, Gewürzen, Salz und Pfeffer verrühren.

Backofen auf 220°C vorheizen und die abgetrockneten Auberginen, bestrichen mit der Gewürzpaste auf einem Blech für 25 Minuten mit der Schnittseite nach oben goldbraun backen. Kräuterblätter zum Garnieren hacken und mit Sesam und 9 EL Olivenöl mischen. Mit dem Joghurt und dem fein gebröckelten Feta verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Auberginen mit Granatapfelstücken, Pistazien, Joghurtcreme und den Kräutern anrichten. Eventuell zusätzlichen Sesam dazu reichen.



# Khoresh Bademjan

für 9 Personen

- 17 ml Olivenöl
- 90 ml Pflanzenöl
- 96 g rote Zwiebeln
- 34 g Knoblauch
- 1,5 kg Aubergine
- 1 kg Saitan
- 34 g Tomatenmark
- 900 g geschälte Tomaten
- 34 ml Zitronensaft

Den Saitan mit 5 Tassen wasser und Kurkuma in einen Gussopf füllen und für 2 Stunden auf mittlerer Hitze köcheln.

Währenddessen die Auberginen schälen und schneiden. Größere Auberginen längs vierteln, kleinere in Scheiben schneiden. Danach die Auberginen in 8 EL Öl für 10 Minuten anbraten, bis ihr weißes Fruchtfleisch goldbraun wird. Danach aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

In der gleichen Pfanne 2 EL Öl ergänzen und die gehackten Zwiebeln für 10 bis 15 Minuten auf moderater Hitze goldbraun anschwitzen. Dann Tomatenmark, Knoblauch und Safran hinzugeben und für weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen.

Mit dem Saitan, den geschälten Tomaten und dem Zitronensaft alles kurz aufkochen. Danach die Auberginen hinzufügen und für weitere 30 bis 45 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach mit persischem Reis servieren.



# Kashk e Bademjan

für 9 Personen

510 g Zwiebeln

150 g Knoblauch

2 kg Aubergine

45 ml Zitronensaft

135 g Kashk Paste

Die Auberginen schälen und in Scheiben von etwa einem Zentimeter Dicke schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und sie eine halbe Stunde Wasser ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Nach den 30 Minuten die Auberginen mit Küchentüchern abtupfen und in einer heißen Pfanne mit Öl goldbraun anbraten.

In einer separaten Pfanne die Zwiebeln glasig anschwitzen, den Knoblauch hinzugeben und beides auf geringer Hitze bräunen.

Danach beides in einen Topf mischen und zu Brei stampfen. Den Brei im Topf erwärmen und zwei bis drei EL Kashk-Paste darunter rühren. Den Zitronensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.



# Halloumi Korma

für 4 Personen

- 750 g Halloumi
- 2 EL Koriander
- 1/8 TL gemahlener Kardamom
- 1/2 TL Cumin
- 1/2 TL Bockshornklee
- 4 Nelken
- 1/2 Stange Zimt
- 4 EL Koriandergrün
- 20 g Ingwer
- 500 g Joghurt
- 400 g geschälte Tomaten
- 450 g Zwiebel
- 50 g Knoblauch
- 75 g Ghee
- 50 g Cashews

Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Koriander in einer trockenen Pfanne so lange rösten, bis es aromatisch duftet. Dann alles in einem Mörser mahlen. Knoblauch, weißen Mohn, Chilischote, Galgant, Wasser, Nelken, Safran, Zimt, Ingwer, 1-2 EL Salz und Cashewnüsse mit in den Mörser geben und zu einer dünnflüssigen Paste vermörsern. Eventuell Wasser hinzufügen.

Parallel den Halloumi in Würfel schneiden und anschließend für zwei Stunden in der Paste marinieren.

Danach die Zwiebeln schälen, klein würfeln und mit 5 EL Ghee bei hoher Hitze anbraten. Den Halloumi mitsamt Marinade bzw. Würzpaste dazugeben. Korianderblätter, Joghurt und Tomaten hinzufügen und bei großer Hitze aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und 30 bis 40 Minuten köcheln lassen.

Mit Reis und Fladen servieren. Am besten passen Chapati.