

Orientalisches zu Weihnachten

Dezember 2024 ...



Persische Linsensuppe

Zutaten für die Suppe

600 g rote Linsen

6 Möhren

2 Zwiebel

1½ - 2l Gemüsebrühe

500 ml Joghurt

Zitronensaft, Tomatenmark

frischer Koriander, Cayennepfeffer, Salz, Kreuzkümmel

Zubereitung der Suppe

Möhren klein schneiden. Zwiebeln klein schneiden.

Möhren, Zwiebeln und Linsen in Öl etwas anbraten.

Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 15 min köcheln lassen.

Alles vorsichtig pürieren, so dass die Suppe etwas stückig bleibt.

Joghurt, Zitronensaft und Tomatenmark unterrühren.

Alles würzen und abschmecken.

Mit frisch gehacktem Koriander servieren.



Orientalisches zu Weihnachten

Dezember 2024 ...



Lamm-Pilaw mit Joghurtsoße

Zutaten für das Pilaw

1200 -1400 g Lammfleisch, mager

500 g Langkornreis

6 Möhren, 3 Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen

100 g Korinthen, 100 g Berberitzen*

1000 g Joghurt

1 l Fleischbrühe

Gewürzmischung Garam Masala, Salz

Frische glatte Petersilie, frischer Koriander, Saft einer Zitrone

Zubereitung des Pilaws

Reis waschen und in kaltem Wasser etwa 1 Stunde lang einweichen. Die Korinthen und Berberitzen waschen, abtropfen lassen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden.

Dann den Reis auf einem Sieb abtropfen lassen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehen in Öl anbraten. Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Die Fleischbrühe angießen und zugedeckt bei reduzierter Hitze etwa 15 Minuten garen.

Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Lammfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden und portionsweise in einer Pfanne kurz, aber kräftig anbraten, mit Salz würzen.

Lammfleisch unter den Reis mischen, mit Gewürzmischung abschmecken und auf abgeschalteter Herdplatte noch 10 Minuten ziehen lassen.

Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken und unter den Pilaw mischen.

Pilaw auf Tellern mit Joghurtsoße anrichten.

*Berberitzen: Die reifen und getrocknete Früchte der Berberitze enthalten viel Vitamin C, Ballaststoffe und Antioxidantien. Berberitzen werden in der Volksheilkunde u.a. bei Magen-Darm-Störungen, Leber- und Gallenleiden eingesetzt. Sie besitzen eine antiseptische und entgiftende Wirkung.



Orientalisches zu Weihnachten

Dezember 2024 ...



Fereni – Persische Reiscrème mit Himbeerpüree

Zutaten für die Reiscrème

- 10 Personen (10 kleine Gläser)
- 1 Liter Milch
- 100g Reismehl
- 160g Zucker
- 50ml Rosenwasser
- 1/2 TL Zimt
- Safranfäden
- 100g feingehackte Pistazien (ungesalzen)

Zutaten für das Himbeerpüree

- 750 g TK-Himbeeren
- 6 EL Puderzucker
- 1 Zitrone, Saft davon

Zubereitung der Reiscrème

Zunächst 500 ml Milch mit Reismehl verquirlen und eine halbe Stunde quellen lassen.

Safranfäden im Mörser zerreiben und in 100 ml warmer Milch ca. 10-20 Minuten einweichen lassen.

In einem Topf Milch zum Kochen bringen, Reis-Milch-Mischung zufügen und einmal aufkochen. Auf die kleinste Hitze reduzieren, Zucker und Zimt zufügen und für 10 Minuten rühren. Dabei darauf achten, dass es nicht unten im Topf ansetzt. Rosenwasser und Safranmischung zufügen und weitere 10 Minuten rühren.

In beliebig kleine Gläser verteilen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann erst für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung des Himbeerpürees

Für das Himbeerpüree die Himbeeren etwas antauen lassen, Puderzucker und Zitronensaft zugeben, mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Himbeerpüree auf die gekühlte Reiscrème geben und eventuell nochmals kühl stellen.

Vor dem Servieren die Reiscrème mit den feingehackten Pistazien garnieren.

