Menü 23.05.2023 IM

Persiana

Shirazi-Salat mit Granatapfel
****
Orientalisches Fladenbrot mit zweierlei Dip
****
Rindfleisch-Pistazien Hacktätschli
Grüne Spargeln in Harissa-Marinade
****
Hähnchenfilet mit Safran & Rosmarin
Persischer Kräuterreis
****
Erdbeer- und Ananas Carpaccio mit zweierlei Kräuterzucker

Wein Begleitung:
Sauvignon Blanc 2020, Manfred Meier Zizers
Principe di Mongibello Riserva, Nero d'Avola

Shirazi-Salat mit Granatapfel

Zutaten (für 4-6 Personen):

1 Salatgurke, 6 reife Strauchtomaten, 1 rote Zwiebel, Olivenöl, 2 grosse Prisen Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 2 gehäufte TL Sumach, 200g Granatapfelkerne

Zubereitung:

Gurke, Tomaten und Zwiebel fein würfeln und in eine Schüssel geben. Olivenöl dazu geben, bis alles benetzt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann den Zitronensaft dazu geben und gut vermischen. Salat mit Sumach und Granatapfelkernen bestreuen, mit Frischhaltefolie abdecken und 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Er schmeckt am besten kühl.

Orientalisches Fladenbrot mit zweierlei Dip

Zutaten (4 - 6 Personen):

Pita-Brot: 250g Mehl + Mehl zum Ausrollen, 150 ml lauwarmes Wasser, ½ TL Salz, 2 TL Trockenhefe, 1 TL Zucker, 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL getrocknete Minze, ½ TL Chiliflocken, 3 EL Olivenöl zum Kneten, Olivenöl zum Backen.

Joghurt-Dip: 1 grosse Salatgurke geraffelt, 500g griechischer Naturjoghurt, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Dill (40g) fein gehackt, Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Olivenöl.

Pistazien-Feta-Dip: 100g Pistazienkerne, 75ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 300g Feta, 1 Handvoll Dill ohne grobe Stängel fein gehackt, 2 Handvoll Koriandergrün fein gehackt, 1 rote Chilischote (mittelscharf) grob gehackt, 3 EL griechischer Naturjoghurt, abgeriebene Schale von 1 Zitrone, Saft von ½ Zitrone, Meersalz

Zubereitung:

Pita-Brot: Mehl, Salz, Hefe, Zucker und Gewürze in Schüssel geben und gut vermischen. Lauwarmes Wasser dazugeben und kneten bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Der Teig ist hier noch relativ trocken! 1 EL Olivenöl in den Teig kneten. 3-mal wiederholen. 30 min in einer Schüssel ruhen lassen. Teig in 4 Stücke teilen und 30 min ruhen lassen. Mit Nudelholz und wenig Mehl, ausrollen. Nicht zu dünn ausrollen (dünner = knuspriger, dicker = fluffiger). Mit Gabel mehrere Löcher in den ausgerollten Teig stechen. Von beiden Seiten Öl bestreichen und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4 min backen.

Joghurt-Dip: Geraspelte Gurke sorgfältig ausdrücken und in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen. Knoblauch dazu drücken und mit dem Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit Olivenöl beträufeln.

Pistazien-Feta-Dip: Pistazienkerne mit dem Öl im Mixer oder Küchenmaschine 30 Sek. Pürieren. Knoblauch dazu pressen. Feta, Kräuter, Chili, Joghurt, Zitronenschale und -saft dazu geben und alles eine Minute pürieren, so dass eine nicht allzu glatte Paste entsteht. Mit wenig Salz abschmecken.

Lamm (Rindfleisch)-Pistazien Hacktätschli (Fistikli Kebab)
Grüne Spargeln in Harissa-Marinade

Zutaten (für 4 Personen):

Hacktätschli: 150g Pistazienkerne, 2 grosse Eier, 500g Hackfleisch, 1 Zwiebel fein gehackt, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 TL Sumach, 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL getrockneter Oregano, Bio Limette abgeriebene Schale, 1 TL Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 EL Pflanzenöl.

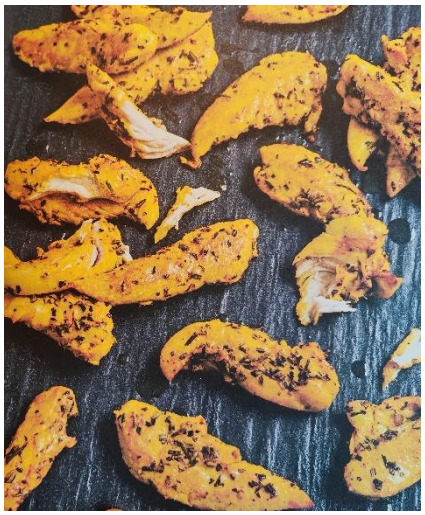
Spargeln: 4 EL Olivenöl, 4 TL Harissa, 4 EL flüssiger Honig, 4 grosse Prisen Meersalz, abgeriebene Schale und Saft von 2 Bio-Zitronen, 500g grüne Spargeln.

Zubereitung:

Hacktätschli: 100g der Pistazienkerne mit dem Mixer sehr fein zerhacken. Restliche Pistazien nur grob hacken. Mit allen Zutaten bis auf das Öl in einer grossen Schüssel vermischen und kräftig verkneten. Backofen auf niedrigster Stufe vorheizen. Fleischmasse auf 10 Portionen verteilen und zu einem flachen Tätschli formen. In einer grossen Bratpfanne Öl erhitzen und Hacktätschli portionenweise darin 6 Minuten braten, wenden und fertig braten. Fertige Tätschli im Ofen warmhalten.

Spargeln: Olivenöl, Harissa, Honig, Meersalz, Zitronenschale und -saft in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis Honig sich vollständig aufgelöst hat. Spargeln in eine flache Form legen und Marinade darüber giessen und mit den Händen einreiben. Form mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur 30 – 60 Minuten marinieren. Grosse Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und Spargeln darin 8 – 10 Minuten braten (Zwischendurch wenden).

Hähnchenfilet mit Safran & Rosmarin
Persischer Kräuterreis (Sabzi Polow)



Zutaten (für 4 Personen):

Hähnchenfilet: 2 Prisen Safranfäden, 3 Hähnchenbrustfilet in dicken Streifen, 1 kleine Knoblauchzehe geschält, ca. 40g Rosmarinzweige fein gehackt, 2 gehäufte TL Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Kräuterreis: 400g Basmatireis, Meersalz, ca. 80g Koriandergrün abgezupft, ca. 80g glatter Peterli abgezupft, ca. 30g Schnittlauch, ca. 30g Dill (ohne grobe Stängel), 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 EL Pflanzenöl, 100g Butter.

Zubereitung:

Hähnchenfilet: Safranfäden mörsern und in 2 EL kochendem Wasser min. 20 Minuten einweichen, bis Wasser abgekühlt und tiefrot ist. Fleisch in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe dazu pressen, 2 EL Pflanzenöl, Rosmarin, Salz, schwarzer Pfeffer und Safranwasser hinzufügen und alles gut vermischen. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und Fleisch (ev. portionenweise) bei mittlerer bis hoher Temperatur von jeder Seite 3 – 4 Minuten braten.

Kräuterreis: Reis in einem Sieb waschen, bis Wasser klar ist. Reis mit kaltem Wasser bedecken, eine Handvoll Salz dazu geben und 2 – 3 Stunden stehen lassen (min. 30 Minuten). Kräuter und Frühlingszwiebeln im Blitzhacker oder Küchenmaschine (mit Pulsfunktion) fein hacken. Reis abgiessen und in einen Topf mit reichlich Salzwasser und gehackten Kräutern und Zwiebeln geben. Gut umrühren und 6 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Der Reis sollte nun nicht mehr durchsichtig sein, sondern schön weiss, aber noch nicht vollständig gekocht. Kräuterreis in ein Sieb abgiessen aber nicht abschrecken. Topf erneut aufsetzen und das Öl und die Hälfte der Butter in Flöckchen hineingeben. 1 EL Meersalz darauf verteilen. Nun den abgegossenen Reis locker darauf häufen, aber nicht andrücken. Die übrige Butter in Flöckchen auf die Oberfläche setzen. Reis mit aufgesetztem Deckel 8 Minuten bei mittlerer bis hoher Temperatur garen, dann Herd herunterschalten und den Reis 25 – 30 Minuten fertig dämpfen. Den fertigen Reis aus dem Topf in eine Schüssel stürzen. Die entstandene Kruste am Topfboden mit einem Pfannenwender herauskratzen und auf dem Reis servieren.
Perser nennen diesen knusprigen Leckerbissen «Tahdig».

Erdbeer- und Ananas Carpaccio mit zweierlei Kräuterzucker

Zutaten (für 4 Personen):

1 Ananas, 400g Erdbeeren, 1 grosse Handvoll Minzeblättchen grob gehackt, 3 EL Zucker, 1 grosse Handvoll Basilikumblättchen grob gehackt.

Zubereitung:

Von der Ananas oben und unten eine Scheibe abschneiden, damit sie gut steht. Frucht mit einem scharfen Messer schälen («Augen» entfernen). Ananas vierteln und Strunk in der Fruchtmitte entfernen. Die Spalten in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einer Platte verteilen oder direkt auf Dessertteller anrichten. Erdbeeren entkelchen und Früchte längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Ebenfalls anrichten. Für das Kräuterzucker die Minzeblättchen in einem Mörser mit der Hälfte des Zuckers zerstossen. Den Minzzucker in ein Schälchen füllen. Die Basilikumblättchen mit der zweiten Hälfte des Zuckers ebenfalls mörsern. Das Ananas-Carpaccio mit dem Minzzucker bestreuen und das Erdbeer-Carpaccio mit dem Basilikmzucker. Die Früchte sofort servieren.