

VEGAN ORIENTAL

PARVIN RAZAVI

Illustrationen Henriette Artz | **Fotografien** Arnold Pöschl

NEUN
ZEHN

NeunZehn Verlag



LINSENSUPPE

DAUER: 30 Minuten

1 Zwiebel, gehackt
1-2 EL Olivenöl
½ TL schwarzer Kümmel, ganz
½ TL Koriandersamen
½ TL Cumin, ganz
1 Prise Macis
1 Lorbeerblatt
1 Karotte, gerieben
150 g rote oder gelbe Linsen,
kurz unter Wasser abgespült
1l Wasser oder Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
3 Zweige Minze, grob gehackt
1 Zitrone, in Spalten geschnitten

1 Zwiebel in etwas Olivenöl langsam glasig dünsten. **2** Gewürze im Mörser fein zerstoßen und 1-2 Minuten mit der Zwiebel anbraten. **3** Karotte und Linsen unterheben. **4** Mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen und mit dem Lorbeerblatt aufkochen. **5** Suppe kochen, bis die Linsen weich sind (ca. 30 Min.). Mit Salz und Pfeffer würzen. **6** Sobald die Linsen weich sind, das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer glatt pürieren. Wenn einem die Konsistenz der Suppe zu zäh ist, kann noch etwas heißes Wasser hinzugefügt werden. **7** Mit gehackter Minze und Zitronenspalten servieren.





GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

DAUER: 1 Stunde und 15 Minuten

FÜLLUNG:

1 große Zwiebel, fein gehackt
1-2 EL Olivenöl
1 TL Allspice, im Mörser zerstoßen
1/2 TL Kurkuma
150 g Reis
25 g Rosinen, in etwas heißem Wasser
quellen lassen, bis sie weich sind
30 g Pinienkerne
2 EL fein gehackter Dill
Salz
Schwarzer Pfeffer

ABSCHLUSS:

1 Glas (ca. 400 g) eingelegte Weinblätter
Wasser
1 Zitrone, in feine Scheiben geschnitten
Olivenöl

1 Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, anschließend Allspice und Kurkuma zufügen und 1-2 Minuten anschwitzen, bis sich das Aroma der Gewürze vollends entfalten kann. **2** Reis dazugeben, 3 Minuten dünsten und mit 150 ml Wasser ablöschen. **3** Sobald die Flüssigkeit verbraucht ist, wird der Gewürzreis mit Rosinen, Pinienkernen, Dill, Salz und Pfeffer vermengt und zugedeckt zur Seite gestellt. **4** Die eingelegten Weinblätter in frischem Wasser ca. 15 Minuten einweichen und gut abtropfen lassen. **5** Auf einer Unterlage 1 großes Weinblatt oder 2 kleinere Weinblätter mit der glänzenden Seite nach unten legen und anschließend mit 1 gehäuften EL Reisfüllung das unteren Ende (nahe der Stängel) bedecken. Einmal einrollen, dann die Seiten einschlagen und zu Ende rollen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Füllung aufge-

umblättern →

→ *Fortsetzung*

braucht ist. **6** Den Boden eines tiefen Topfes mit Weinblättern auslegen und die gefüllten Weinblätter eng aneinander in den Topf schichten. **7** Jede Schicht mit Zitronenscheiben belegen. **8** Oberste Schicht ebenfalls mit Zitronenscheiben belegen und mit Weinblättern zudecken. **9** Anschließend etwa 250 ml Wasser und etwas Olivenöl über den gefüllten Weinblättern verteilen und alles mit einem Teller beschweren. **10** Gemächlich zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. **11** Vom Herd nehmen und im Topf langsam abkühlen lassen. **12** Teller entfernen und vorsichtig die Weinblätter herausnehmen. Zitronen nicht mehr weiterverwenden.

TIPP

Dieses Gericht kann warm, lauwarm und kalt gegessen werden. Gefüllte Weinblätter sind ein Klassiker der Küche des Mittleren Ostens, werden fast in jeder Region in verschiedenen Versionen gekocht und als Mezze, Vorspeise, aber auch als Hauptgericht serviert.



HUMMUS

DAUER: 10 Minuten

250 g Kichererbsen im Glas
2 EL Tahini
Saft 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
½ TL Cumin, gemahlen
1 Knoblauch, gepresst
Salz und Pfeffer
3-4 EL Wasser

1 Kichererbsen abtropfen lassen. Alle Zutaten in einem Mixer gut pürieren. **2** Nochmals abschmecken und wenn nötig nachwürzen.

TIPP

Mit etwas Paprikapulver garnieren und mit Olivenöl beträufelt servieren. Dazu passt ein Khoubiz oder Pitabrot.

TAHINI-PETERSILIEN-DIP

DAUER: 5 Minuten

2 Knoblauchzehen
½ TL grobes Meersalz
75 ml Tahini
50 ml Wasser
5 EL Zitronensaft
1 Bund (etwa 50 g) fein gehackte Petersilie

1 Knoblauch mit Salz in einem Mörser zerstoßen. Langsam mit Tahini vermischen. **2** Abwechselnd mit Wasser und Zitronensaft verrühren. **3** ¾ der Petersilie unterheben und den Rest zum Garnieren verwenden. **4** Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser oder Zitronensaft zufügen.

TIPP

Das Wasser verdickt die Sauce, Zitronensaft macht sie wieder leichter.

TOMATEN-GURKENSALAT MIT MINZE

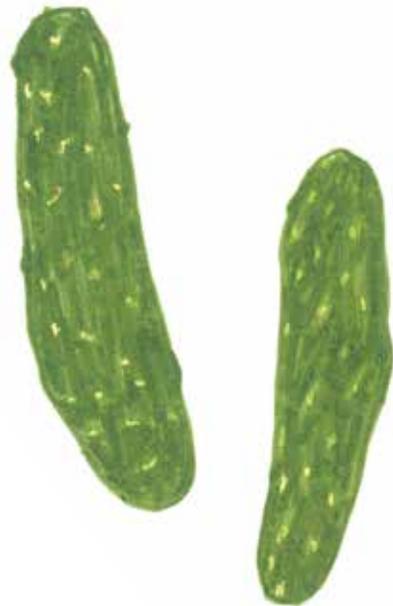
DAUER: 5 Minuten

250 g bunte Tomatenraritäten
2 Minigurken
½ Bund (ca. 30 g) Minze
Salz und Pfeffer
Saft 1 Zitrone
Olivenöl

1 Tomaten in Scheiben schneiden. **2** Gurke schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. **3** Minze hacken und mit Tomaten und Gurken vermengen. **4** Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

TIPP

Passt sehr gut als Frühstücks-Mezze zu Hummus und Tahini-Dip.









BAKLAVA

SÜSSES GEBÄCK

DAUER: 45 Minuten

500 g geriebene Mandeln
250 g Puderzucker
1 gestrichener EL geriebener
Kardamom
150 g hochwertige Margarine
5 EL Rosenwasser
2 Packungen veganer Blätterteig
Gehackte ungesalzene Pistazien

FÜR DEN SIRUP:

500 g Zucker
250 ml Wasser
2 EL Zitronensaft
125 ml Rosenwasser

1 Mandeln, Zucker, Kardamom, Margarine und Rosenwasser zu einer Masse verrühren. **2** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Blätterteig belegen. **3** Die Mandel-Zucker-Masse vorsichtig auf dem Blätterteig ausbreiten und mit der zweiten Lage Blätterteig belegen. **4** Mit einem Messer Rechtecke in den Teig schneiden, dabei bis zum Teigboden durchdringen. **5** Auf der untersten Schiebeleiste bei 170° C ca. 15 Minuten backen. **6** Danach das Blech in die oberste Schiebeleiste setzen und weitere 10 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. **7** Baklava herausnehmen und abkühlen lassen. **8** Dann die Hälfte des Sirups löffelweise auf die Baklava, besonders aber in den Teigspalten verteilen. **9** Restlichen Sirup kurz vor dem Servieren auf die Baklava geben, damit alles einen schönen Glanz bekommt. **10** Gehackte Pistazien drüber streuen und eventuell auch die Seiten damit bedecken. Vorzugsweise mit ungesüßtem Zimt-Tee oder Kaffee anbieten.

ZUBEREITUNG DES SIRUPS:

1 Zucker im Wasser auflösen und langsam zum Kochen bringen. **2** 5 Minuten leicht köcheln lassen. **3** Zitronensaft und Rosenwasser einrühren und kalt werden lassen.



WEISSER BOHNENEINTOPF

DAUER: 30 Minuten
(für 4-6 Personen)

1 Zwiebel, gehackt
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Cumin
1 Dose (400 g) geschälte Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer
2 Dosen (je 400 g) dicke, weiße Bohnen
1 EL Petersilie, gehackt

1 Zwiebel ganz langsam in Öl goldbraun anbraten. **2** Knoblauch und Cumin zufügen und weitere 2 Minuten mit anbraten. **3** Tomaten, Tomatenmark sowie Lorbeerblatt zufügen, mit Brühe ablöschen und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. **4** Nach 10 Minuten Kochzeit die abgetropften Bohnen in die Tomatensauce geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. **5** Nochmals abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben. Mit Brot und Sojajoghurt servieren.





TABOULEH

AUS GRANATAPFELKERNEN UND ÄPFELN

DAUER: 15 Minuten

- 1-2 säuerliche Äpfel (zum Beispiel Topaz), gewürfelt
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Granatapfel, Fruchtperlen aus der Schale gelöst
- 1 TL Sumak
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- 1 Bund Minze, gehackt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1½ gestrichener TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Saft 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl

1 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. **2** 30 Minuten ziehen lassen und anschließend genießen.





REVANI – TÜRKISCHER GRIESSKUCHEN

DAUER: 20 Minuten Vorbereitung
35 Minuten Backen

1 Becher (250 g) Sojajoghurt
1 Becher Zucker
1 Becher Dinkelmehl, fein
1 Becher Hartweizengrieß, fein
gemahlen
1/2 Becher Sonnenblumenöl
1/2 Packung Weinsteinbackpulver
1/2 Packung Vanillezucker
2 EL Sprudelwasser
1 EL Zitronenschale, gerieben

Für den Sirup:

250 g Zucker
150 ml Wasser
1 TL Zitronensaft

Pistazien, grob gehackt

- 1** Sojajoghurt in eine Rührschüssel geben, Becher auswaschen, trocknen und für das Abmessen der weiteren Zutaten verwenden.
- 2** Mehl und Grieß mit Backpulver versieben, mit Sojajoghurt und den übrigen Zutaten zu einem Teig verrühren.
- 3** Den Teig auf ein tiefes, mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
- 4** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiebeleiste auf 30–35 Minuten backen.
- 5** Für den Sirup alle Zutaten aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, bis er zähflüssig wird und auf dem erkalteten Kuchen verteilen.
- 6** Mit Pistazien dekorieren.

Gegrillter Blumenkohl – mit Sojajoghurt und Hasel-	Linsensuppe	68	
nussdip	174	Mandel-Rosen-Kuchen	152
Gemüse Eintopf mit weißen Bohnen	170	Mante mit Kürbisfüllung	70
Gemüse-Tajine mit Quitten	136	Mast´o Khiar – Sojajoghurt mit Gurke, Rosen-	
Geröstete Mandeln	108	blüten und Sultaninen	20
Gerösteter Hokkaido mit Koriander-Chiliöl		Mirza Ghasemi – Rotes Auberginenmousse	22
und Tahini-Dip	155	Nivik	60
Geschmorte Artischocke	162	Ofen-Gemüse Topf	114
Geschmorte Safran-Fenchel	146	Orientalischer Milchreis	162
Gewürz Gurken	49	Paprikasalat	95
Ghorm Sabzi – persischer Kräutereintopf		Persischer Safran-Reispudding	56
mit Bohnen	32	Reis mit Dill und Saubohnen	54
Gohar Neshan Polo – mit Berberitzen, Mandeln und		Relish mit Orangen und Koriander	150
Pistazien	39	Revani – Türkischer Grießkuchen	160
Haselnussdip	159	Safran-Couscous mit karamellisierten	
Hummus	85	Zwiebeln	138
Imam Bayildi – Gefüllte Aubergine	172	Safran - Knusperreis	50
Juwelenreis – reichlich garniert	39	Schwarzaugenbohnen mit Mangold	118
Karamellisiertes Ofengemüse	144	Shole Zard	56
Karottenstifte - mit eingelegter Zitrone	132	Sojajoghurt-Dip	159
Karotten-Torshi		Syrien/Libanon/Jordanien	77
Eingelegtes Gemüse	49	Tabouleh	126
Kartoffel Kibbeh	96	Tabouleh aus Granatapfelkernen und Äpfeln	128
Khoreshte Gheyme – Persischer Eintopf mit		Tahini-Dip	155
Schälerbbsen und knusprigen Kartoffelstreifen	34	Tahini-Petersilien-Dip	85
Khoubiz – Libanesisches Brot	88	Tameya Bohnenbratlinge	106
Khoubiz mit Za´atar	88	Tomaten-Gurkensalat – mit Minze	85
Kichererbsen im Tontopf	63	Tomaten-Koriander-Salat	63
Kichererbsen mit Spinat	60	Türkischer oder auch arabischer Kaffee	178
Koriander-Chiliöl	155	Weißer Bohneneintopf	120
Koriander-Dattel-Couscous	141	Weißer Bohnen-Hummus	95
Koriander-Hummus	79	Zimt-Tee	75
Linseneintopf mit Mangold	82	Zitrussalat – mit Sumak Dressing, Berberitzen und	
Linsenlaibchen – mit gebratenen Tomaten	122	Pistazien	26

REGISTER



Aash Reshteh – Persische Neujahrssuppe	37
Adas Polo – Reis mit grünen Linsen	52
Ashee Joo – Dicke Gerstensuppe	44
Auberginenmousse mit Tahini	86
Baba Ghanoush	86
Baghali ghatogh – Saubohneneintopf mit Dillsauce	46
Baghali Polo	54
Baklava – Süßes Gebäck	102
Bamye – Okraschoten in Tomatensauce	42
Blumenkohl gegrillt mit Tahini-Dip	134
Blumenkohl-Torshi	49
Borani – Blanchierter Spinat – mit Sojajoghurt	24
Börek gefüllt mit Kürbis	168
Börek gefüllt mit Mangold	164
Breite Bohnen in Tomatensauce	110
Butternusskürbis-Tajine	140
Curry-Hummus	79
Eingelegter Blumenkohl	49
Eingelegte Zitronen	64
Fattoush – Libanesischer Brotsalat	98
Feigen in Sirup	176
Fenchel karamellisiert – mit Fenchelsamen und Berberitzen	142
Gebatene Okras	80
Gefüllte Auberginen – mit Nuss- Granatapfelfüllung	28
Gefüllte Mangoldblätter	100
Gefüllte Paprika mit Couscous	148
Gefüllte Tomaten	112
Gefüllte Weinblätter	73
Gefüllte Zucchini	92
Gegrillte Aubergine – mit Sumak und Petersilie, dazu Linsen-Tabouleh	130

IMPRESSUM

© Neun Zehn Verlag Walter Unterweger
Kreuzstraße 21, 13187 Berlin, Germany
www.neunzehn-verlag.de

1. Auflage, 2015
ISBN: 9783942491372
Printed 2015

Fotografie: all images © Arnold Pöschl
www.arnoldpoeschl.com

Illustration: all illustrations © Henriette Artz
www.yetiartz.de

Rezepte: Parvin Razavi
thx4cooking.blogspot.com

Fooddesign: Sebastian RaHS

Gestaltung: Jannis Schulze
Lektorat: Anne Tschikowski