

2. überarbeitete Auflage.



Zohre Shahi

MEINE
persische
KÜCHE

Zohre Shahi

MEINE
persische
KÜCHE





Zohre Shahi

MEINE
persische
KÜCHE



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Fotografin: Astrid Garth / www.astrid-garth.de
Layout und Design: Sharon Quadflieg

2. überarbeitete Auflage.

Copyright Shaker Media 2016

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-417-9

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen
Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9
Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Danke

Ich bedanke mich bei Fereydoun Shakeri, dem Mann an meiner Seite, der in guten wie in schlechten Zeiten bei mir ist und immer zu mir hält.

Ich möchte mich auch bei Andrea Ewering bedanken. Ich bin Gott sehr dankbar dafür, dass sich unsere Wege im Leben gekreuzt haben. Andrea Khanum, du hast mir die Welt gezeigt.

Außerdem danke ich meiner Mohnblume & meiner Seerose – Shaghayegh und Niloufar Shakeri. Ihr seid die Lichter meines Herzens und der Sinn meines Lebens.

Ihr vier seid der Grund für alles Gute in meinem Leben. Danke, dass es euch gibt.



Inhalt

Vorspeise

Suppe Djo	12	●
Suppe Salamati.	14	● ●
Kaschke Bademdjan.	16	●
KouKou Sabzi.	18	●
KouKou Sib´ samini	20	●
KouKou Morgh	22	●
Kottlet.	24	●
Adasi	26	● ●
Lubia	28	● ●
Bademdjan-Mast.	30	●



Hauptspeise

Polo	34	● ●
Zereshk Polo	36	● ●
Lubia Polo	38	●
Adas Polo	40	● ●
Tahchin	42	●
Baghali Polo	46	● ●
Esdamboli Polo.	48	●
Geschnis Polo	50	● ●
Kalam Ghomri Polo	52	●
Albalu Polo	54	●
Morgh Polo	56	●
Sabzipolo Semnani	58	●
Hawidj Polo.	62	●
Kalam Polo	64	●
Khoreshte Fessendjan.	66	●
Khoreshte Ghorme Sabzi	68	●
Khoreshte Morgh	70	●
Khoreshte Gheyme	72	●
Khoreshte Karafs.	76	●
Khoreshte Bademdjan.	78	●
Kabab tabeh	80	●
Khoreshte Bamiye	82	●
Mahiche.	84	●
Ashe Reshte	86	●



Beilagen

Mast-Khiar	92	●
Salade Kalam-Brokkli	94	● ●
Burani Esfenadj	96	●
Salad Shirazi	98	● ●
Mast-Moosir	100	●

Dessert

Shir Berendj	104	●
Katschi	106	● ●
Cake Safrani	108	●
Shole Zard	110	● ●
Cake Khormaii	112	●
Cake Biscuiti	113	●

Wirkung der Lebensmittel. . . . 118



Mischkost



Vegetarisch



Vegan

