

Curry-Hühnerfleisch

Choreschte Kari Ba Morgh



Hühnerfleisch enthäuten, Keule und Oberteil trennen, salzen, ¼ Tasse Öl erhitzen, das Hühnerfleisch goldgelb anrösten und beiseitestellen.

Kurzbeschreibung:

*Hühnerfleisch mit
Stangensellerie in
Curry-Kräuter-Sauce*

Beilage:

Weißer Reis

Stangensellerie putzen, in 4 cm – Stücke schneiden, in ¼ Tasse Öl bissfest anbraten und beiseitestellen.

Zwiebel fein hacken, in ¼ Tasse Öl anschwitzen und mit ½ l Suppe (Suppenwürfel) löschen. Petersilie, Berberitzen, Salz, Curry, die gerösteten Stangenselleriestücke und das angeröstete Hühnerfleisch dazugeben und bei kleiner Hitze weichdünsten.

Anmerkung für den Koch

Der „Profi“ mischt sich seinen Curry selbst.

z.B.:	1 Teil Ingwer
5 Teile Kurkuma	1 Teil Bockshornklee
1 Teil Koriander	½ Teil Chilimehl
1 Teil Kreuzkümmel	½ Teil Knoblauch

Zutaten für 6 Personen

6 Hühnerkeulen mit Oberteil
750 g Stangensellerie
2 EL Petersilie (trocken) oder
1 Tasse frische Petersilie
(1 Tasse = 0,2 l)
2 EL Fertigcurry oder
selbst gemischt
1 kleine Zwiebel
½ l Suppe (1 Suppenwürfel)
¾ Tassen Öl
½ Tasse (0,2 l) Berberitzen
Salz, Pfeffer (Chili)

Jede andere Mischung ist denkbar, aber Kurkuma muss immer die Gewürzbasis sein, obwohl ich in einem iranischen Geschäft in Hamburg eine große Anzahl von Curryspezialmischungen ohne Kurkuma und Pfeffer kaufen konnte.



Curry-Lammfleisch

Choreschte Bareh ba Kari

Kurzbeschreibung:

Lamm- oder Rindfleisch in
Granatapfel-Trockenfrüchte-
Currysauce

Beilage:

Weißer Reis

Zutaten für 6 Personen:

1 kg Lamm- oder Rindfleisch
500 g Nussmischung (Cashew,
Walnüsse, Paranuss, Pistazien,
Pinienkerne, Mandeln, etc.)
grob geschnitten
200 g Rosinen, kernlos
1 Tasse (0,2 l) Granatapfelsaft
1 große Zwiebel
2 EL brauner Zucker
2 EL Curry (gekauft oder
selbst gemischt)
½ Tasse Öl
0,5 l Suppe (2 Suppenwürfel)
Salz, Pfeffer (Chili)



Lamm- (Rind-) Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, in einer beschichteten Pfanne in ¼ Tasse Öl goldgelb anbraten und beiseitestellen.

Die fein gehackte Zwiebel in ¼ Tasse Öl in einem beschichteten Topf anschwitzen, mit ½ l Suppe (Suppenwürfel) aufgießen, die grob geschnittene Nussmischung dazugeben und solange kochen bis die Nüsse weich sind.

Das auf der Suppe schwimmende Nussöl abschöpfen, dann den Granatapfelsaft, Rosinen, Curry, braunen Zucker und das geröstete Fleisch dazugeben. Nach Geschmack salzen und bei kleiner Hitze eine Stunde köcheln lassen.

Anmerkung für den „Profikoch“, der sich seinen Curry selbst mischt

z.B.:	1 Teil Ingwer
5 Teile Kurkuma	1 Teil Bockshornklee
1 Teil Koriander	½ Teil Chilimehl
1 Teil Kreuzkümmel	½ Teil Knoblauch

Jede andere Mischung ist möglich, aber immer sollte Kurkuma als Gewürzbasis dabei sein.



Curry-Hähnchen

Morgh Ba Kari

Kurzbeschreibung:

Angebratene Hühnerstücke in Curry, Safran und Rosinen

Beilage:

Weißer Reis

Zutaten für 6 Personen

6 Hühnerkeulen mit Oberteil
2 EL Curry
1 mittelgroße Zwiebel
½ TL Safran
3 EL kernlose Rosinen
1 Tasse Pinienkerne
½ Tasse Öl
½ l Suppe (1 Suppenwürfel)
Salz, Pfeffer (Chili)



Das Hühnerfleisch wird sorgfältig geputzt, geteilt und enthäutet, in ¼ Tasse Öl goldgelb angebraten und beiseitegestellt.

Die Zwiebeln werden in Scheiben geschnitten, in ¼ Tasse Öl angeschwitzt, mit den Rosinen und Pinienkerne in einem ½ l Suppe (Suppenwürfel) aufgekocht und das Hühnerfleisch dazugegeben.

Dann wird mit Curry, Salz und Pfeffer (Chili) gewürzt und die Sauce eine Stunde geköchelt.

Den Safran in 3 EL Wasser zwei Stunden einweichen und der Sauce am Ende der Garzeit beigegeben.

Anmerkung für den „Profikoch“, der sich seinen Curry selbst mischt

z.B.:	1 Teil Ingwer
5 Teile Kurkuma	1 Teil Bockshornklee
1 Teil Koriander	½ Teil Chilimehl
1 Teil Kreuzkümmel	½ Teil Knoblauch

Jede andere Mischung ist denkbar, aber es sollte immer Kurkuma dominierend sein.



Stangensellerie Fleisch

Choreschte Karafs

Kurzbeschreibung:

*Gerösteter Stangensellerie mit
Lamm- oder Rindfleisch*

Beilage:

Weißer Reis, Safranreis

Zutaten für 6 Personen

1 kg Lamm- (Rind-) Fleisch
500 g Stangensellerie (1 Bund)
400 g Minze und Petersilie
(frisch) oder
2 Teebeutel Pfefferminze und
3 EL Trockenpetersilie
1 kleine Zwiebel
1 TL Kurkuma
3 Limetten (getrocknet)
½ l Suppe (1 Suppenwürfel)
½ Tasse Öl
Salz, Pfeffer (Chili)



Stangensellerie in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, bei mittlerer Hitze in ¼ Tasse Öl goldgelb anbraten und beiseitestellen.

Frische Kräuter fein hacken, Trockenkräuter eventuell über Nacht mit wenig Wasser einweichen. Nicht abseihen, sondern mit dem Einweichwasser verwenden.

Zwiebel fein hacken, in einem beschichteten Topf in ¼ Tasse Öl anschwitzen, die Fleischstücke (2,5 cm) dazugeben und goldgelb anrösten. Mit Kurkuma würzen.

Angebratenen Sellerie, sowie die gehackten Kräuter mitsamt dem Einweichwasser hinzufügen, gut durchmischen und mit ½ l Suppe (Suppenwürfel) aufgießen.

Limetten und Salz dazugeben und auf kleiner Flamme fertig garen.



Quittenfleisch

Choreschte Behalu

Kurzbeschreibung:

Lamm- oder Rindfleisch mit
Quitten in Pflaumensauce

Beilage:

Weißer Reis, Safranreis

Zutaten für 6 Personen

1 kg Lamm- (Rind-) Fleisch
500 g geschälte,
entkernte Quitten
500 g getrocknete Ringlotten
(Mirabellen)
½ l Suppe (1 Suppenwürfel)
1 große Zwiebel
2 EL braunen Zucker
1 TL Kurkuma
½ Tube Tomatenmark
½ Tasse (je 0,2 l) Öl
Salz, Pfeffer (Chili)



Das Lamm- (Rind-) Fleisch wird sorgfältig geputzt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten.

In einem beschichteten Topf wird der fein geschnittene Zwiebel in ¼ Tasse Öl angeschwitzt, das Fleisch dazugegeben und mit großer Hitze goldgelb angeröstet.

Mit ½ l Suppe aufgießen, Ringlotten, Zucker, Kurkuma, Salz, Pfeffer (Chili) sowie Tomatenmark dazugeben und bei kleiner Hitze dünsten bis das Fleisch weich ist (Lamm ca. ¾ bis 1 Stunde; Rind ca. 1,5 bis 2 Stunden).

Die geschälten Quitten in 3 cm große Würfel schneiden, in ¼ Tasse heißem Öl kurz anrösten und erst knapp vor dem Servieren in die Fleischsauce geben.

Anmerkung für den Koch

Quitten zerfallen und zerkochen sehr leicht, daher nur erwärmen und keinesfalls kochen oder mitdünsten!



Kräuterfleisch

Ghormeh Sabsi

Kurzbeschreibung:

Lamm (Rind) Fleisch mit getrockneten (frischen) Kräutern und roten Bohnen

Beilage:

Weißer Reis, Safranreis

Zutaten für 6 Personen

1 kg Lamm- (Rind-) Fleisch
600 g frische Kräutermischung (Petersilie, Bockshornklee, Spinat, Koriander, Dill, Schnittlauch) oder
2 Tassen Ghormeh Sabsi
Trockenkräutermischung
500 g rote Bohnen (Indianerbohnen) frisch oder in der Dose
2 Limetten
1 große Zwiebel
1 TL Kurkuma
½ l Suppe (1 Suppenwürfel)
¼ Tasse Öl
Salz, Pfeffer (Chili)



Das Lamm- (Rind-) Fleisch sorgfältig putzen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Die frischen Kräuter putzen und fein schneiden, die Trockenkräutermischung über Nacht in wenig Wasser aufquellen lassen.

Die roten Bohnen über Nacht einweichen.

In einem beschichteten Topf die gehackte Zwiebel in ¼ Tasse Öl anschwitzen, das Fleisch dazugeben, bei großer Hitze anrösten und mit ½ l Suppe löschen.

Die Kräutermischung, Limetten, Kurkuma, Salz, Pfeffer (Chili) dazugeben und gemeinsam mit dem Fleisch und den, über Nacht eingeweichten, roten Bohnen weichdünsten (Lamm ¾ bis 1 Stunde; Rind 1 bis 1,5 Stunden).

Bei gegarten roten Dosenbohnen werden diese erst am Ende der Garzeit hinzugefügt.



Melanzanifleisch

Choreschte Badendjan

Kurzbeschreibung:

Lamm- oder Rindfleisch mit gebratenen Melanzaniwürfeln

Beilage:

Weißer Reis, Safranreis

Zutaten für 6 Personen

1 kg Lamm- (Rind-) Fleisch
5 mittlere Melanzani
1 große Zwiebel
2 Limetten (trocken)
½ Tube Tomatenmark
1 Dose geschnittene Tomaten
½ kg feste Tomaten
1¼ Tassen (je 0,2 l) Öl
1 TL Kurkuma
½ l Suppe (1 Suppenwürfel)
Salz, Pfeffer (Chili)



Das Lamm- (Rind-) Fleisch sorgfältig putzen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Die Melanzani werden geschält, halbiert und dann geviertelt, gesalzen, zwei Stunden in einem Sieb abgetropft und abgetrocknet. Dann werden die abgetrockneten Melanzani in 1 Tasse sehr heißem Öl auf allen Seiten goldgelb angeröstet und, da sie das Öl aufsaugen, in einen Teller mit Küchenkrepp gelegt und so entfettet. Die abgetrockneten Melanzani können auch mit Öl bepinselt und im heißen Rohr gebraten werden.

In einem beschichteten Topf wird die fein gehackte Zwiebel in ¼ Tasse Öl angeschwitzt, das Fleisch dazugegeben, bei großer Hitze goldgelb angeröstet und mit ½ l Suppe (Suppenwürfel) aufgegossen.

Nun werden die Limetten, das Tomatenmark, die Dosentomatenwürfel, Kurkuma sowie die geschälten, fein würfelig geschnittenen Tomaten hinzugefügt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mischung bei kleiner Hitze weichkochen (Lamm ¾ bis 1 Stunde; Rind 1 bis 1,5 Stunde).

Die entfetteten, gerösteten Melanzani werden am Ende der Garzeit vorsichtig in die Sauce gemischt und erwärmt.

Anmerkung für den Koch

Die Melanzani nicht mehr kochen da sie sonst zerfallen!

Es ist sinnvoll die, fertige Sauce vor dem Servieren nochmals zu entfetten.

