Kochkurs Männerriege Zofingen, 7.4. '98

PERSISCH KOCHEN:

- Joghurt-Gurken-Salat
- Auberginen-Sauce mit Quark
- Joghurt mit Spinat

**

- Sellerie-Eintopf / Reis mit Kartoffeln

***

Orangen-Salat mit Datteln und Nüssen

Vorspeise: Borani Esphenag (Joghurt mit Spinat)

Zutaten:

5oo gr	gefronerer Blattspinat	ODER
I kg	frischer Blattspinat	
I	Zwiebel	
I	Knoblauchzehe	
I	Ei	
400-500 gr	Joghurt	
	Oel zum Braten, Salz, Pfeffer	

Blattspinat dampfen lassen, im Sieb abtropfen lassen. Zwiebel klein schneiden, gold-braun braten, Knoblauch mit braten. Spinat dazugeben, kochen lassen.
Vor dem Servieren Joghurt dazu mischen.
Mit Brot servieren.

Vorspeise

AUBERGINEN-SAUCE MIT QUARK ODER SAUERRAHM

Zutaten:

300 - 400 gr	**Quark**
4	**mittelgrosse Auberginen**
2	**grosse Zwiebeln**
	Oel zum Braten
1	**Knoblauch**
1 TL	**Curcumar**
2 EL	**getrocknete Pfefferminzblätter**
100 gr	**Baumnüsse**
1	**Würfel Fleischbouillon**
	Salz und Pfeffer

Die Auberginen schälen und mit Salz bestreuen. 2-3 Stunden stehen lassen. Die Auberginen abtrocknen, würfeln und im Backofen oder im Oel braten. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und im Oel braten. Curcumar dazugeben und mit der Fleischbouillon ablöschen. Augerginen dazugeben und kochen, bis diese ganz weich sind. Hin und wieder umrühren.
Kurz vor dem Servieren mit Quark mischen.
Die zweite Zwiebel in Ringe schneiden und mit der Hälfte des Knoblauchs braten. Die Pfefferminzblätter dazugeben und kurz braten. Ein wenig Safran dazu mischen. Die Sauce mit diesem dekorieren. Die Baumnusskerne zerkleinern und darüberstreuen.

ماست و خیار

Joghurt-Gurken Salat

Zutaten:

1	Becher	Joghurt
1	Becher	Quark (oder Creme fraiche)
1	mittel grosse	Gurken
1	Bund	Pfefferminze oder Basilikum und Estragon und Schnittlauch
1	mittel grosser	Zwiebel
2		Knoblauchzehen
1	El	Baumnüsse oder Mandelblätter

Joghurt mit Quark in einer Schüssel glatt rühren.Gurken schälen und in kleine Stücke schneiden, zu der Joghurtmasse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.Pfefferminze fein schneiden, Baumnüsse zerhacken,Zwiebl und Knoblauchzehen klein schneiden.Das Ganze zur Joghurtmischung geben.
Die Oberfläche der Sauce mit Pfefferminzenblätter dekorieren.

Sellerie-Eintopf

1/2 kg Rindshuft in Würfel geschnitten
1 grosse Stangenselllerie (Bund)
2-3 Rhabarber-Stengel
2 Bund Petersilie
1 Bund Pfefferminz
1 grosse Zwiebel
1 Zitrone (Saft)
1 Kaffeelöffel Kurkumar,Salz und Pfeffer

Oel erhitzen,Zwiebel scheiden in Oel braten, Fleisch in Würfel dazugeben, die Petersilie und die Pfefferminze schneiden und zum Fleisch geben,mit Wasser ablöschen,und mit Salz.Pfeffer und Kurkumar abschmecken. Köcheln bis das Fleisch gar ist.
Sellerie waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden,in etwas Oel braten, Rhabarber schälen in Stücke schneiden und mitbraten. Eine halbe Stunde vor dem servieren zum Fleisch geben mit Zitronensaft abschmecken und mit Reis servieren.

پلو

Reis

Zutaten

250	gr	Langkornreis z.Bsp. Basmatireis
2	Tl	Salz
3	El	Butter
2	grosse	Kartoffeln

Reis 2-3 Stunden vor dem Kochen gut waschen und einweichen,etwas Salz daraufgeben und stehen lassen.
Wasser und Salz in einer grossen Pfanne zum kochen bringen.
Reis abtropfen lassen und ins heisse Salzwasser geben.Kochen bis die Reiskörner halbweich und lang sind,dann durch ein Sieb geben und abtropfen lassen.
Kartoffeln schälen,in Scheiben schneiden,waschen und abtröcknen.
In die Pfanne reichlich Oel oder Butter geben. Topfboden mit Kartoffelscheiben bedecken,Reis darüber verteilen,mit Oel oder Butter wieder nachgiessen.
Topfdeckel in ein Tuch hüllen,damit den Topf zudecken.
Ca.30 min. auf kleiner Flamme garen.

Orangensalat mit Datteln und Nüssen

10 Orangen
10 frische Datteln
2 EL Pistazien, geschält und grob gehackt
2 EL Pinienkerne
ca. 8 Walnusskerne (40 g), geviertelt
1 EL Zucker
¼ TL Zimtpulver

Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden.
Die Datteln halbieren, entsteinen und nochmals längs halbieren. Zusammen mit den Pistazien, den Pinienkernen und Walnüssen, dem Zucker und dem Zimtpulver zu den Orangen geben und gut vermengen.