

r  senküche

Persien kulinarisch erleben

**Persischer Kochkurs
Menü**

Bitte wählen Sie 5 Speisen für den Kochkurs





Aperítif



Sabzi Khordan

Persische Kräuterplatte
Frische Kräuter mit
Schafskäse und Walnüssen
und Brot

Mit Sabzi Khordan erhalten Sie zur Begrüßung eine gesunde Stärkung. Dazu werde ich Ihnen servieren:

Prosecco und

Persische Chia-Samenschorle mit Granatapfelkernen,
Minzblätter und Rosenwasser

Diese nahrhafte Kräuterplatte und die Getränke werde ich Ihnen fertig zubereitet servieren.

Für den Kochkurs wählen Sie bitte 5 Speisen auf den folgenden Seiten aus, die wir gemeinsam zubereiten.

Joghurtspeisen



Bourani Esfenadj

Köstlicher Spinatjoghurt mit Knoblauch und Ingwer
(Glutenfrei, Vegetarisch)



Bourani Labu

Joghurt mit Rote Bete, Minze und Knoblauch
(Glutenfrei, Vegetarisch)



Masto-Khiar

Erfirischender Gurkenjoghurt mit frischen Kräutern
(Glutenfrei, Vegetarisch)



Vorspeisen/ Beilagen



Salad Shirazi

Erfrischender Salat mit Tomaten, Gurken und Minze. Benannt nach der südiranischen Stadt Schiraz (Glutenfrei, Vegan)



Zeytun Parvardeh

Marinierte Oliven mit Granatapfelkerne, Walnüsse und Koriander (Glutenfrei, Vegan)



Barge Mo

Gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch, frische Kräuter, Basmati Reis und rote Linsen (Glutenfrei)



Warme Vorspeisen/ Beilagen



Khashk Bademjan

Auberginen-Mus mit saurerer Joghurt (Khashk), mit Knoblauch, Zwiebeln und Minze
(Glutenfrei, Vegetarisch)



Naz Khatoun

Nordiranischer Auberginen-Mus mit Granatapfel, Tomaten und frischer Minze
(Glutenfrei, Laktosefrei, Vegan)



Bademjan Mast

Auberginen im Joghurtbett
(Glutenfrei, Vegetarisch)



Warme Vorspeisen/ Beilagen



Kabab Tabei

Persischer Kabab mit Rind- oder Lammhackfleisch zubereitet in der Pfanne (Glutenfrei, Laktosefrei)



Kuku Sabzi

Persischer Kräuter-Fritatta mit Berberitzen und Walnüsse (Glutenfrei, Laktosefrei, Vegetarisch)

Persischer Reis



Adas Polo ba Khorma va Guscht Ghelgheli

Basmati Reis mit braunen Linsen, frische Datteln, geröstete Mandeln und Kurkuma-Zimt-Hackbällchen (Vegan ohne Hackbällchen, Glutenfrei, Laktosefrei)



Zereshk Polo ba Tahdig Nan

Basmati Reis mit Berberitzen und einer köstlichen Brotkruste (Glutenfrei, Laktosefrei, Vegan)



Baghali Polo

Dicke-Bohnen Reis mit Dill, Mandeln mit einer köstlichen Reiskruste (Glutenfrei, Laktosefrei, Vegan)



Khorescht, persische Ragouts



Königlicher Köstlichkeit
Khorescht Fesenjan mit Hühnchen
Hühnchen in Walnuss-
Granatapfelsauce
(Glutenfrei, Laktosefrei)

Khorescht Fesenjan mit Lamm
Lamm -Hackbällchen in Walnuss-
Granatapfelsauce
(Glutenfrei, Laktosefrei)



Khorescht Aloo Esfenaj
Eintopf mit Pflaumen, Spinat
und Hühnchen oder Lamm
(Glutenfrei, Laktosefrei)



Khoreshte Morgh
Einfach köstlich. Hühnchen in
einer Tomaten-Kurkuma-
Ingwer-Soße
(Glutenfrei, Laktosefrei)



Dessert



Katschi

Persische Köstlichkeit mit Reismehl, Mandelmehl, Safran und Rosenwasser (Glutenfrei, Laktosefrei, Vegan)



Mast Safrani

Joghurt mit Safran und Rosenwasser (Glutenfrei, Vegetarisch)

Dazu werde ich Ihnen servieren:

Genussvoller Rosentee

Ich freue mich schon mit Ihnen zusammen zu kochen und Ihnen die persische Küche vertrauter zu machen!