

# Zu Tisch: Iran | ARTE

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-iran](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-iran)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Sholeh Sard

---

#### Zutaten:

---

- 500 g Basmatireis
- 1/2 TL Safranfäden
- 50g Mandelstifte
- 150 g Zucker
- 150 g Butter
- 2-3 EL Rosenwasser
- 1/2 TL Zimt
- Einige Pistazien zum Verzieren

**TIPP:** Rosenwasser vorsichtig dosieren

Man nimmt für 1 kg Reis ungefähr 1 g Safran

#### Zubereitung:

---

Reis gründlich waschen und ca. 40 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Reis in 50 g Butter andünsten, mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Der Reis sollte gut bedeckt sein. Temperatur etwas reduzieren.

Safranfäden mit einer Prise Zucker in einem Mörser zerstoßen und mit 2 EL heißem Wasser übergießen. Kurz ziehen lassen und in den Reis rühren. Jetzt den Zucker und die restliche Butter einrühren und dabei ständigiterrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Nach ca. 40 Minuten ist der Reis dickflüssig. Nun das Rosenwasser nach Geschmack einfließen lassen und weiter umrühren. Wenn die Reismasse zu fest ist, Wasser nachgießen bis sie wieder sämig ist.

Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, abkühlen lassen und klein hacken.

Vor dem Servieren die Reismasse in eine Schüssel umfüllen und mit Zimt und gehackten Mandeln verzieren. Wer mag, kann auch noch gehackte Pistazien dazugeben.



Sholeh Sard  
© Natalie Amiri

## Zereshk Polo

---

### Zutaten:

---

#### Für das Huhn:

---

- 1 ganzes Hühnchen
- 1 große Zwiebel
- 1TL Kurkuma
- 1/2 TL Safranfäden
- 100 g getrocknete Aprikosen
- Ca. 60 g Tomatenmark
- 30 g Öl
- Salz Pfeffer
- 400 g Basmatireis

#### Für die Berberitzen:

---

- 100 g Berberitzen, ersatzweiße Cranberrys
- 2 EL Butter
- 3-5 EL Zucker
- Zimt

**TIPP:** Man könnte auch aus der Karkasse des Hähnchens einen Hühnerfond zubereiten: Dazu braucht man zusätzlich ein Bund Suppengrün. Karkasse mit dem Suppengrün in ca. 2 Liter Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden köcheln lassen, anschließend durch ein Sieb gießen und den Hühnerfond statt Wasser verwenden.

## **Zubereitung:**

---

Berberitzen waschen und die Stängel entfernen. Anschließend für etwa eine halbe Stunde in Wasser einweichen.

Hähnchen gründlich waschen, trockentupfen und zerkleinern.

Zwiebel abziehen und kleinhacken.

Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kurkuma kurz mitbraten und dann das Tomatenmark einrühren. Hähnchenteile dazugeben, rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit so viel Wasser aufgießen, bis die Hähnchenteile gut bedeckt sind. Aufkochen und bei geschlossenem Topf auf mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Nun den Safran in einem Mörser mit einer Prise Zucker zerstoßen und mit 2 EL heißem Wasser übergießen. Kurz ziehen lassen und ca. die Hälfte davon in den Hähncheneintopf einrühren. Getrocknete Aprikosen unterheben und mitköcheln. Den Eintopf weitere 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Reis kochen, abgießen und warmhalten.

Berberitzen abgießen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Berberitzen ca. 2-3 Minuten vorsichtig anbraten. Anschließend den Zucker darüber streuen und alles leicht karamellisieren und mit etwas Zimt würzen.

Eine Schale Reis entnehmen und mit den Berberitzen und dem restlichen Safranwasser vermischen.

Den gekochten Reis damit verzieren und mit dem Hähncheneintopf servieren.



Zereshk Polo / Sereshk Polo  
© Natalie Amiri

## Addas Polo

---

### Zutaten:

---

- 400 g Basmatireis
- 250 g Tellerlinsen
- 100 g getrocknete Datteln
- 100 g Rosinen
- 2 große Zwiebeln
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Safranfäden
- 50 g Mandelstifte
- 50 g Tomatenmark
- 2 TL Butter
- Salz Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 30 g Mehl
- Eine Prise Zucker

**TIPP:** Linsen am besten über Nacht einweichen.

### Zubereitung:

---

Reis gründlich waschen, in Salzwasser kochen und abgießen.

Linsen gründlich waschen und abtropfen lassen.

Linsen in kochendem Salzwasser ca. 40 Minuten bissfest kochen und abgießen.

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark und Kurkuma einrühren, kurz mitdünsten und die gekochten Linsen dazugeben. Mit etwas Mehl bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen. Temperatur reduzieren und dabei ständig umrühren.

Safranfäden mit etwas Zucker in einem Mörser zerstoßen und mit 2 EL heißem Wasser übergießen. Kurz ziehen lassen.

Rosinen ca. 10 Minuten einweichen und anschließend abgießen. Datteln kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mandelstifte, die Rosinen und die Datteln darin kurz anbraten. Alle Zutaten, auch den Safran und den Zimt, zu den Linsen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen hohen Topf mit Butter einfetten. Reis und Linsenmasse schichten. Die letzte Schicht sollte der Reis sein. Mit einem Löffelstiel Löcher in den Reis stechen, damit sich das Aroma besser verteilen kann.

Den Topf mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, dann mit dem Deckel verschließen. 45 Minuten lang bei niedriger Temperatur ziehen lassen, nicht umrühren. Das Tuch nimmt die Feuchtigkeit auf. Das Kunststück ist, dass der Reis am Topfboden leicht ansetzen und braun und knusprig werden soll. Schließlich den Deckel und das Tuch abnehmen. Reis und Linsenmasse miteinander vermischen und servieren.

Dazu schmeckt ein Gurken-Minz-Yoghurt!



Addas Polo  
© Natalie Amiri

## Halim Khoreshht

---

### Zutaten:

---

- 1 kg Lammkeule ohne Knochen
- 2 Zwiebeln
- 200 g rote Linsen
- 1/2 TL Safranfäden
- 1 TL Kurkuma
- 60 g Tomatenmark
- Saft von ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Reis
- 50 ml Öl zum Anbraten
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

---

Lammkeule unter kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. Fleisch zerkleinern.

Zwiebeln abziehen und grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark einrühren und nun das Lammfleisch dazu geben. Kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser angießen bis das Fleisch bedeckt ist und das Lamm ca. 1 Stunde im geschlossenen Topf schmoren.

Den Reis in reichlich leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 15 bis 20 Minuten köcheln. Nach der Garzeit durch ein Sieb gießen, abtropfen lassen und warmhalten.

Linsen gründlich waschen und in heißem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen.

Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und die Brühe aufheben. Fleisch in Fasern zerteilen, zurück in den Topf legen und die Linsen dazugeben. Nun die Brühe nach und nach angießen und erneut erhitzen. Das Halim sollte immer nur knapp mit Wasser bedeckt sein. Mit Zitronensaft und Kurkuma abschmecken

Safranfäden mit etwas Zucker in einem Mörser zerstoßen und mit 2 EL heißem Wasser übergießen. Kurz ziehen lassen und zum Fleisch geben. Das Halim bei mittlerer Temperatur weitere 20 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren, damit es nicht anbrennt. Das Halim sollte eine sämige Konsistenz haben und nicht flüssig sein.

Mit dem gekochten Reis servieren.