



ischnen Ausflug in den
licht die delikate
mit Rosenwasser.

Joghurt passt nicht nur ins Müesli

Indien, Persien, Afrika, Griechenland, Russland – in zahlreichen Ländern ist Joghurt ein Grundnahrungsmittel für leckere Hauptspeisen. Wer mit Joghurt kocht, lädt zu einer kulinarischen Reise in den Orient.

Der Borani Kulesi (türkischer Turm mit Auberginen)

Joghurt
Auberginen
Tomaten

getrocknete Nana-Minze-Blätter,

Knoblauchzehen, gehackt

Pfeffer

Paprikapulver

getrocknete

Minze-Blätter, zerrieben

Minzeblätter (z.B. Minze)

Die Auberginen waschen und von allen Seiten mit einer Gabel einstechen. Die Auberginen für 20 bis 30 Minuten bei 200°C im Ofen (mit Umluft) auf dem Gitter grillen. Einmal nach 10 Minuten wenden. Auberginen herausnehmen und die Auberginenschale abziehen, oder die Auberginen

auf Holzkohle von allen Seiten grillieren und dann die Schale abziehen.

Das Joghurt in einer Schüssel schlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

Die Auberginen und die Tomaten in 1 beziehungsweise 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und zur Seite stellen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die gehackten Knoblauchzehen in der Pfanne goldgelb anbraten. 2 TL getrocknete, zerriebene Minzeblätter und den Kumin dazugeben und beiseitestellen.

Einen Turm bilden nach folgendem Schema: Tomaten – Auberginen – ein paar Tropfen Olivenöl – Knoblauch-Minze-Kumin-Mischung. Diesen Ablauf noch zweimal wiederholen und mit 1 bis 2 EL Joghurt abschliessen. Für die Dekoration die Butter in einer Pfanne erhitzen. 2 TL Nana-Minze-Blätter und das Paprikapulver ½ Minute mit anrösten.

Ein paar Tropfen davon auf das Joghurt geben. Gegebenenfalls mit Kräutern verzieren.



Gebratener Reissalat mit Safran-Joghurt-Dip

Zutaten

200 g Basmatireis
1 TL Salz
2 cm frischer Ingwer
2 EL Rosinen
1 TL Kurkuma
1 TL Currypulver
½ TL Paprikapulver
½ TL Bio-Zitronenschale, fein gerieben
½ TL Zimt
½ rote Chillischote
40 g Butter
3 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker
evtl. Salz
Pfeffer

Dip

400 g Rahmjoghurt
1 EL Schnittlauch, fein gehackt
1 EL frische (Nana-)Minze, fein gehackt
1 EL frischer Dill, fein gehackt
½ TL brauner Zucker



1 EL Pistazien, gehackt
2 TL Butter
1 EL Berberitzenbeeren
⅓ TL Safranfäden
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Chillischote entkernen und fein hacken. Den Reis im kochenden Salzwasser gar kochen, in ein Sieb geben und das Wasser

gut auslaufen lassen. Danach mit Butter und Olivenöl in einen Topf geben.

Den fein gehackten Ingwer, die gehackte Chillischote und alle Gewürze ca. 5 Minuten mit anbraten. Rosinen, Zitronenschale und Zucker dazugeben und eine weitere Minute anbraten. Vorsichtig umrühren.

Mit Pfeffer und eventuell mit Salz abschmecken. Danach abkühlen lassen. Den Reis in vier oder acht Gläser verteilen und bereitstellen.

Für den Dip Schnittlauch, Dill und Minze fein schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dip auf den Reis geben.

Die Pistazien hacken und für eine Minute ohne Fett in eine Pfanne anrösten und bereitstellen.

Die Berberitzenbeeren kurz waschen (nicht im Wasser einweichen lassen!), in einem Tuch trocknen und in der gleichen Pfanne für nur ½ Minute in Butter und ½ TL Zucker andünsten.

Die Safranfäden dazugeben. Auf jedes Glas ein wenig Pistazien, Berberitze und Safran geben.

Joghurtglace mit Fruchtsorbet aus Italien

Zutaten

250 g Rahmjoghurt
250 g Rahm
150 g Zucker
1 Packung Vanillezucker
2 EL Fruchtsirup (z.B. Erdbeersirup)
½ TL Kardamomkerne, frisch gemörsert
1 TL Rosenwasser

Zubereitung

Den Zucker zum Rahm geben und langsam erwärmen, bis der Zucker sich auflöst. Alles gut vermischen und beiseitestellen. Joghurt, Fruchtsirup, Kardamom, Vanillezucker und Rosenwasser unterrühren. Alles in die Glacemaschine geben und nach der Gebrauchsanweisung verarbeiten. Wenn Sie keine Glacemaschine haben, füllen Sie die Masse in einen gefrierschranktauglichen, verschliessbaren Plastikbehälter

und stellen diesen mindestens 7 Stunden in den Gefrierschrank. Nach jeweils 1 oder 2 Stunden herausholen und die Masse kräftig durchrühren.

In vier Schalen geben und abgestimmt dekoriert servieren.



Ich liebe Joghurt

Autor Farhad Golafrä ist in Teheran aufgewachsen und mit Joghurt gross geworden. Seine Mutter kannte Dutzende unterschiedlicher Zubereitungsarten. Inspiriert von seiner Kindheit hat Farhad Golafrä nun ein Buch geschrieben für all jene, die mit Joghurt kochen möchten. Die Rezepte sind rein vegetarisch und sind von Kräutern und Gewürzen geprägt. Werd-Verlag, ISBN 978-3-85932-764-1



**UNSER ST. GALLER LANDBIER!
ZUM WOHL AUF SEINE REGIONALITÄT.**

www.schuetzengarten.ch

