

Rezept für Fesenja(h)n

Persisch traditionell, adaptiert von Rüdiger Schoeller

Zutaten für 4 Portionen:

15 dag	Walnüsse, fein gerieben
5-6 EL	Granatapfelsirup
1-2	rote Zwiebeln klein geschnitten
1-2	Knoblauchzehen
5 dag	Soja-Geschnetzeltes
1	kleiner Butternuss-Kürbis in Würfel geschnitten
1-2 EL	Persische Gewürzmischung
	Koriander, frisch gemahlen
	Kreuzkümmel, frisch gemahlen
	Neugewürz(Piment), frisch gemahlen
	Kardamom
	Zimt
	Muskat
	(Die marokkanische Gewürzmischung „Ras al Hanut“ ist auch geeignet, wenn sie wenig oder kein Chili enthält. Hier reicht ein gehäufte Teelöffel, weil die Mischung sehr fein gemahlen ist.)
	Salz,
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Kurkuma oder Safran
1 EL	Tomatenmark
15-20 dag	Langkornreis

Zubereitung:

Für das Soja-Geschnetzelte ca. ½ l Gemüsebrühe kochen, das Geschnetzelte kurz aufkochen lassen und dann 10 Min. ziehen lassen. Abtrocknen und in einer Pfanne anbraten, beiseite stellen.

Die geriebenen Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur hellbraun rösten. Beiseite stellen.

Den gewürfelten Kürbis auf ein Backblech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 200 Grad Ober-/Unterhitze 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Die Zwiebeln in einer Pfanne in etwas Öl oder Butterschmalz goldbraun anschwitzen, den Knoblauch, die Gewürzmischung, das Kurkuma und das Tomatenmark kurz mitschwitzen. Mit Rotwein oder Wasser ablöschen und ganz einkochen lassen.

Mit dem Granatapfelsirup und Wasser oder Gemüsebrühe (ca. 300 ml) auffüllen und die gerösteten Walnüsse hinzufügen. Dann ca. 20 Min köcheln lassen. Evtl. etwas Wasser oder Brühe hinzufügen.

Soja-Geschnetzeltes und Kürbis hinzufügen und weiterköcheln, bis alles schön heiß ist.

Zum Schluss mit der Gewürzmischung, Salz, Pfeffer, Granatapfelsirup und etwas Zitronensaft abschmecken.

Den Reis wie gewohnt kochen.