Persischer Tomatensalat

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Lust auf was Exotisches? Die persische Küche hat da viel zu bieten. Die britisch-iranische Köchin Sabrina Ghayour kombiniert diese interessante Küche aber noch mit weiteren Einflüssen – und kreiert so herrlich einfache, aber trotzdem raffinierte Rezepte. Beispiel gefällig? Dieser tolle Tomaten-Erdnuss-Salat mit Tamarinden-Ingwer-Honig-Dressing. Perfekt als Beilage für die erste Grillsession demnächst oder einfach so als leckeres Abendbrot. Wer statt Honig Agavendicksaft oder Zucker verwendet, hat sogar eine vegane Variante.

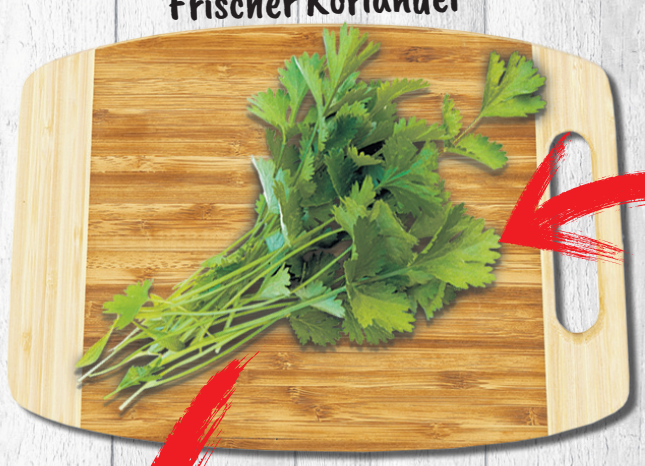
Zutaten — **Portionen: 4-6**

1	kleine rote Zwiebel
200 g	Cherrytomaten (verschiedene Farben)
2	Handvoll Erdnüsse (gesalzen)
1 Bund	Koriander
1 Stück	Ingwer (ca. 7 Zentimeter)
2 EL	Olivenöl und 1 EL Tamarindenpaste
Je 1 EL	helle Sojasoße und klarer Honig
Etwas	Maldon-Meersalzflocken & schwarzer Pfeffer















Zubereitung: So wird's gemacht

- Die **rote Zwiebel** fein hacken, die **Cherrytomaten** waschen und halbieren und den **Koriander** waschen, trockentupfen und dann grob hacken. Alles beiseite stellen.
- Für das Dressing das Stück **Ingwer** schälen und fein reiben.
- **2 EL Olivenöl** und **1 gehäufter Esslöffel Tamarindenpaste** dazugeben. **1 EL Sojasoße** und **1 EL Honig** hinzufügen.
- Mit den **Maldon-Salzflocken** und **frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer** abschmecken. Alles glatt rühren.
- Dann die gehackte **rote Zwiebel** untermischen und diese 20 Minuten im Dressing ziehen und zart werden lassen.
- **Tomatenstücke**, **Erdnüsse** und **Koriander** in einer Salatschüssel mischen. Das **Dressing** mit den Zwiebeln darüber verteilen und unterheben. Diesen Salat unbedingt **bei Raumtemperatur** servieren.
- Wer mag, kann dazu **persische Lamm-Minz-Köfte** reichen. Dafür **500 g Lammhackfleisch**, **1 fein gehackte Zwiebel**, **2 EL getrocknete Minze**, **2 Eier**, etwas **Maldon-Meersalz** und **schwarzen Pfeffer** in einer Schüssel verkneten.
- Aus der Masse etwa **20 golfballgroße Bratlinge** formen. Diese in einer großen Pfanne in etwas heißem **Pflanzenöl** 3 bis 4 Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten.
- Die kleinen Köfte kann man **einzeln auf Spieße stecken** und mit einem mit getrockneter oder frischer Minze verfeinerten **Joghurt** (griechischer Joghurt oder Naturjoghurt) zum Tomaten-Salat servieren.

Das Küchen-Lexikon
Geheimnisse der orientalischen Küche

Typische iranische Hauptgerichte sind Kombinationen aus Reis mit Fleisch, Gemüse und Nüssen. Kräuter werden häufig zusammen mit Früchten wie Pflaumen, Granatäpfeln, und Aprikosen verwendet. Charakteristische Aromen sind Safran, getrocknete Limetten und Gewürzmischungen wie Za'atar mit wildem Thymian, Sumach (Essigbaumgewürz), gerösteten Sesamsamen und Salz.



Köchin Sabrina Ghayour nutzt die Geheimnisse der persischen Küche, kombiniert sie aber auch mit asiatischen und westlichen Zutaten. Das macht ihre Rezepte so einfach nachzukochen. „Simply" heißt ihr neuestes Werk (Hölker Verlag, 28 Euro), in dem es tolle Rezepte wie Zitronenkuchen mit Pistazien und Rosmarin oder Grünes Hummus gibt. Mit ihren Büchern „Persiana" und „Vegetariana" hat Ghayour schon für Aufsehen gesorgt, dieses ist noch praktikabler, weil alle Gerichte fix gehen und nur wenige Zutaten brauchen. Für alle schnellen Köche perfekt.

Fotos: Kris Kirkham HölkerVerlag, iStockphoto/Getty, Hersteller