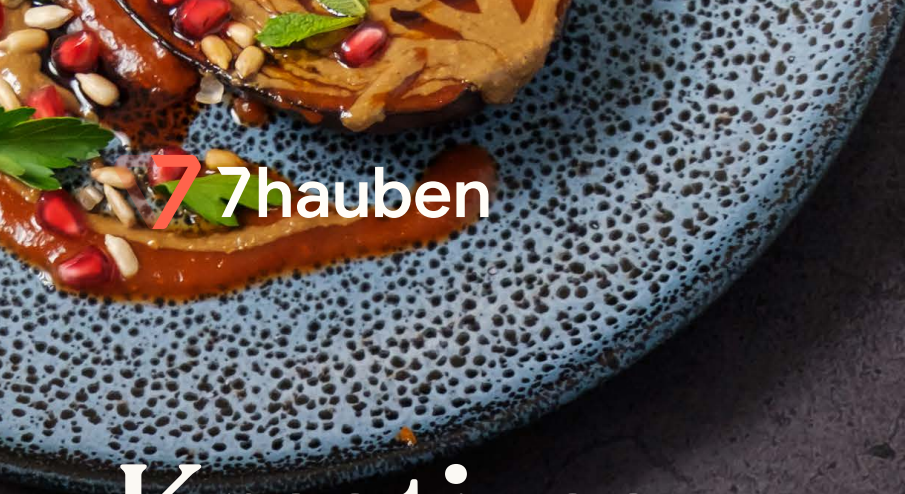




77hauben

Kreatives Gemüsefest



mit Parvin Razavi

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Bunte Kreationen mit Gemüse	4
Parvin Razavi	5
Gemüse im Fokus	6
Geröstete Karotten auf Bohnenpüree	8
Wassermelonensalat mit Pfirsich, Aprikosen, Gurke und Feta	10
Harissa-Aubergine mit gegrillter Fleischtomate und Granatapfelkernen	12
Goldrübe im Salzmantel mit Belugalinsen	14
Gerösteter Lauch mit veganer Safran-Aioli	16
Blumenkohl-Tahini-Püree mit knusprigen Blumenkohlblättern	18
Auberginen mit Granatapfelmelasse und Tahina aus Sonnenblumenkernen	20
Rüben-Variation auf Labneh	22
Geschmorter Spitzkohl mit Misoglasur auf Labneh	24



Bunte Kreationen mit Gemüse

Die Gemüsevielfalt im Sommer und Herbst lädt zum Kochen ein. Ob Rüben, Karotten oder Kohl – es gibt viele verschiedene Gemüsesorten, die sich auf delicate Art zubereiten lassen.

Saisonal zubereitetes Gemüse schmeckt aromatischer. In diesem Kurs erklärt dir Haubenköchin Parvin Razavi, wie man Rüben, Karotten & Co auf spannende, abwechslungsreiche Art garen kann. Freue dich auf Gerichte wie Harissa-Aubergine mit gegrillter Fleischtomate und Minze, Goldrübe im Salzmantel gebacken mit Belugalinsen und geschmorter Spitzkohl mit Misoglasur auf Labneh.

Parvins Gerichte sind für den gemeinsamen Genuss gedacht. Lade zum bunten Gemüsefest ein und genieße die tollen Kombinationen mit Freunden und Familie!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

Fissler

LE CREUSET

thermomix
VORWERK

Miele

SieMatic

smeg

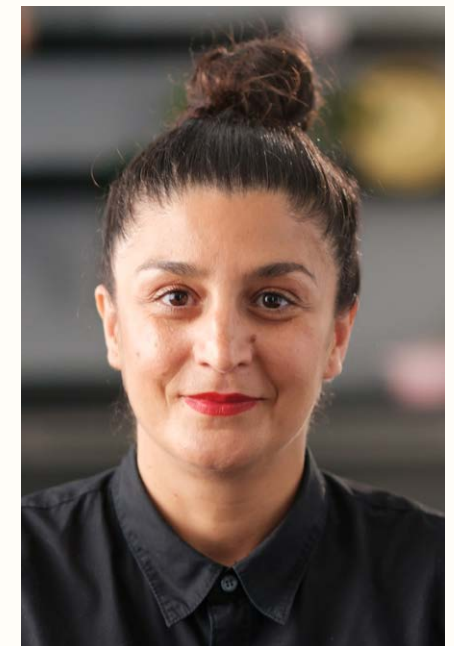
Parvin Razavi

Parvin Razavi hat sich als Autodidaktin zu einer der besten Köchinnen Österreichs hochgearbeitet.

Parvin Razavi ist in Teheran im Iran geboren und im Alter von acht Jahren mit ihrer Familie nach Österreich gezogen. Gemeinsames Kochen und Essen waren immer zentrale Momente des Austausches in ihrer Familie. Zum Beruf der Köchin kam sie allerdings erst relativ spät. Im Alter von 30 Jahren begann sie einen Kochblog zu schreiben. Daraufhin folgten Einladungen ins Fernsehen und für Beiträge in Kochmagazinen und sie publizierte zwei eigene Kochbücher.

Mittlerweile ist Parvin Küchenchefin im Restaurant *&flora* in Wien, wurde vom Gault-Millau mit drei Hauben und als Newcomerin des Jahres 2023 ausgezeichnet und gehört seit 2024 offiziell zu den 100 Best Chefs in Österreich.

Kochen war immer ein Mittelpunkt, ein verbindendes Element, ein wichtiger sozialer Akt.



Parvin Razavi

www.undflora.at

Gemüse im Fokus

**Parvins Küche ist Gemüsefo-
kussiert, leicht, nährend und
sättigend.**

Bei Parvin steht das Gemüse im Spotlight. Die sich saisonal wandelnde Vielfalt im Gemüsebeet motiviert sie immer wieder zu neuen kreativen Kreationen. Die verschiedenen Farben ermöglichen großen ästhetischen Spielraum und schöne Inszenierungen auf dem Teller. Für Parvin ist es besonders spannend, ein Gemüse in verschiedenen Konsistenzen und Verarbeitungen auf einem Teller zu präsentieren. Sie nimmt zum Beispiel eine Rübe und präpariert sie als Creme, legt sie ein, schneidet sie roh in sehr dünne Scheiben und gart sie im Ofen. All diese Rübenvarianten richtet sie dann zusammen an.

Saisonale Zubereitungen kombiniert sie mit dem Konservieren von Gemüse – z.B. durch Fermentieren oder Einlegen. So kann man sich das ganze Jahr an verschiedenem Gemüse erfreuen. Parvins Gemüseküche ist grundsätzlich sehr leicht, soll aber auch sättigen und nähren. Fleisch und Fisch rücken in den Hintergrund und fungieren tendenziell eher als Beilage.

Parvin hat eine besondere Vorliebe für Wurzelgemüse. Rüben, Sellerie und Karotten begeistern sie besonders. Lagergemüse, wie Kohl lässt sich über viele Monate zubereiten. Tomaten in all ihren Raritäten, Varianten und Farben lassen sich gut konservieren, um sommerliche Aromen in den Herbst zu bringen. Sie empfiehlt, wenn möglich, Biogemüse zu kaufen und eine Beziehung zu lokalen Händlern aufzubauen – so kann man sichergehen, besonders gute Qualität zu bekommen. Durch ihren iranischen Background hegt Parvin auch eine große Begeisterung für Auberginen und Granatapfelkernen. Diese kommen bei ihren Gerichten sehr oft zum Einsatz. Mit Kräutern peppt sie Rezepte besonders gern auf: Minze, Thymian oder Zitronenverbene geben spannende Aromen und schöne Farbtupfer.





Harissa-Aubergine mit gegrillter Fleischtomate und Granatapfelkernen

Zutaten & Infos

			1TL	Kurkuma, gemahlen
Zubereitung 30 min	Gesamt 1h 30 min	Portionen 4	1TL	Koriander, gemahlen
			1	Zwiebel, weiß
2	Auberginen (Melanzani)	300 ml	Gemüsebrühe	
2	Fleischtomaten, groß		Granatapfelkerne	
1 EL	Harissa		Salz und Pfeffer	
1 EL	Tomatenmark		etwas Minze	
1 TL	Cumin, gemahlen		Olive­nöl	

Zubereitung

Schritt 1 Aubergine braten

Die Aubergine in 3 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und ein paar Minuten Wasser ziehen lassen. Dann die Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen und in ausreichend Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten bissfest anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Du kannst das Öl anschließend in ein Gefäß sieben und beim nächsten mal wieder verwenden.

Schritt 2 Tomatensauce

Zwiebel ganz fein hacken und in einem Topf in Olivenöl langsam goldbraun anbraten. Die Gewürze hinzufügen, eine Minute mit anschwitzen und dann das Tomatenmark und die Harissa-Paste dazugeben. Mit Brühe aufgießen und die Flüssigkeit aufkochen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Schritt 3 Auberginen köcheln

Die Auberginen in der Tomatensauce platzieren und zugedeckt 20–25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sämig ist.

Schritt 4 Tomaten braten

Die Fleischtomaten in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, etwas salzen und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl scharf angrillen. Sie sollten eine schöne, teilweise angebrannte Kruste haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 5 Geschafft

Auf einem Teller Auberginen und Tomatenscheiben abwechselnd schichten. Das Gericht mit Minze und Granatapfel sowie etwas Olivenöl garnieren. Zur Sättigung kannst du dazu Baguette oder Couscous zu servieren.

Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Parvin Razavi

Kurs

Kreatives Gemüsefest

Köchin

Parvin Razavi