

Berberitzen – *Kräuter-Mian* – www.Mian.Berlin

auch Essigbeere oder Sauerdorn

Herkunft: Iran

Füllmenge: 50g

Geschmack: fruchtig und säuerlich bis sauer

Verwendung: im Orient und Zentralasien für Reisgerichte aller Art, für Couscous-Gerichte, für Sereshk Polo und Plov, für Marmeladen und als gesunde Knabberei mit viel Vitamin C. Berberitzen passen sehr gut in Müsli.

Berberitzen werden in der Küche meist erst im letzten Drittel der Zubereitungszeit zum Gericht gegeben.

Info: Hier sind Berberitzen für die Küche kaum bekannt, obwohl sie auch bei uns heimisch sind. Man trifft die kleinen, länglichen roten Beeren in Parks und Gärten.

Weitere Namen sind "Essigbeere" oder "Sauerdorn", was ihren Geschmack recht gut beschreibt: fruchtig und säuerlich bis sauer.

Die kleine Vitaminbombe mit 25 mg Vitamin C pro 100 g wird vor allem im Iran viel und gerne verwendet. Dort liegt die Ernte bei 4.500 Tonnen im Jahr.

Rezept für Berberitzen-Reis:

(für 2 Portionen)

- 100 g Reis
- 200 ml Wasser oder Brühe
- 50 g Berberitzen
- Butter oder Butterschmalz
- 1-2 Prisen Zucker

Den Reis in gesalzenem Wasser oder der Brühe wie gewohnt garen.

Die Berberitzen in einer heißen Pfanne mit Butter oder Butterschmalz dünsten und nach 5-10 Minuten mit dem Zucker karamellisieren lassen.

Die karamellisierten Berberitzen dem fertigen Reis zugeben, durchrühren und warm stellen.

Dazu passt Geflügel und Gemüse, zum Beispiel Tandoori-Chicken.