

# „Moraba e Hawidsch“

---

7 - 8 kleine Marmeladengläser · 1kg geschälte Möhren · 500g Gelierzucker (2:1) · 1 Bio-Orange  
eventuell Kardamom / Zimt / Rosenwasser

---

## Persische Möhrenmarmelade – ein Frühstücksklassiker wie bei uns die Erdbeermarmelade!

Bereite die Marmeladengläschen vor, indem du sowohl Gläser als auch Deckel mit kochendem Wasser ausspülst und die Deckel neben die passenden Gläser legst. Ich lege normalerweise Zeitung darunter, damit ich später keine Riesensauerei veranstalte ;)! Dann schneide Anfang und Ende der geschälten Möhren ab und raspel sie etwas feiner als du sie für einen Salat raspeln würdest. Nun musst du die Orange waschen und die Oberfläche der Schale abraspeln, genauso fein wie die Möhren. Misch die Orangenschale unter die geraspelten Möhren und gib sie mit dem Gelierzucker zusammen in einen Topf. Einige Iraner geben nun etwas Kardamom oder Zimt mit hinein, ich fand allerdings die pure Möhrenmarmelade am besten – aber entscheide selbst :)! Dann koch alles unter Rühren bei geringer Hitze auf, sodass nichts anbrennt. Sobald der Zucker sich verflüssigt hat und die Möhrenmasse anfängt zu kochen, schalte die Hitze weiter herunter und rühr noch 3 - 4 Minuten weiter. Füll die heiße frische Marmelade dann in die vorbereiteten Gläser, säubere sie mit einem feuchten Küchenpapier, verschließe sie fest und stell sie kopfüber auf die Zeitung, am besten über Nacht, bis sie komplett abgekühlt sind.

PS: Lass dich nicht davon verunsichern, dass wir hier Marmelade aus Gemüse machen! Ich war auch erst sehr skeptisch, weil die Iraner nicht nur Möhrensaft neben Granatapfelsaft verkaufen, sondern auch ihre Gurken im Obstkorb aufbewahren, haha... Aber die Möhrenmarmelade ist hier wirklich mein Lieblingsbrotaufstrich geworden – und ich bin sicher, sobald du sie gemacht und probiert hast, geht's dir genauso. Und es ist bestimmt auch eine lustige Überraschung als Weihnachtsmitbringsel für Freunde und Verwandte!

