

AFGHANISCHE KÜCHE



ÜBERDENTELLERRAND



ÜBERDENTELLERRAND
COMMUNITY KELSTERBACH

Afghanisch Kochen



AFGHANISCHER SALAT

ZUBEREITET VON: KERSTIN UND SVEN



ZUTATEN:

für 10 Portionen

- 8 Tomaten
- 4 Zwiebeln rot
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Lauchzwiebln
- 4 Zitronen
- Salz

... UND SO WIRD'S GEMACHT:

Die Tomaten waschen, vierteln, den Stengelansatz entfernen und würfeln. Die roten Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Koriander, Minze und Frühlingslauch waschen, putzen und fein schneiden.

Alle Zutaten mischen. Die Zitronen auspressen und den Saft über den Salat geben und gut vermischen. Alles mit Salz nach Geschmack würzen.

GUTEN APPETIT

ZEIT: 35 MINUTEN

BOLANI

ZUBEREITET VON: PALWASCHA UND LARA



ZUTATEN:

für 20 Portionen

- 500g Mehl
- 50-100 ml Öl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 Glas Milch 2/3
- 1 EL Salz
- Füllung 1
- 1 kg Kartoffeln
- 1/3 Bund Koriander frisch
- Füllung 2
- 2/3 Bund Koriander frisch
- 4 Zwiebeln
- 3 Stangen Lauch
- Öl zum Anbraten
- 1 EL Salz
- Pfeffer

ZEIT: 70 MINUTEN

...UND SO WIRD'S GEMACHT:

Hefeteig

Alle Zutaten miteinander vermengen und zugedeckt 20 – 30 Minuten gehen lassen.

Füllung 1

Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und kochen lassen, bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen. Koriander klein schneiden und mit den Kartoffeln und dem Salz zerstampfen, dass eine breiige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllung 2

Weißer und hellgrüner Teil des Lauchs gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. Den Koriander fein hacken. Lauch, Koriander und Zwiebeln verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und aus dem Teig 20 gleich große Kugeln formen. Jede Teigkugel mit einem Nudelholz zu einem Kreis (Pfannengröße) ausrollen und mit etwas Mehl bestäuben, damit der Teig nicht verklebt. Hierbei darauf achten, dass der Teig nicht zu dünn und nicht zu dick ausgerollt wird. Bei zu dünnem Teig geht die Füllung auf und bei zu dickem Teig schmecken die Bolani nicht.

Jeweils einen ausgerollten Teigfladen gleichmäßig zur Hälfte füllen und die andere Hälfte des Teiges darüberklappen. Die Ränder der Teigtasche evtl. mit ein bisschen Wasser gut schließen. Die Bolani beidseitig in der Pfanne mit wenig Öl braten.

Bolani werden als Vorspeise traditionell zu Joghurt serviert.

GUTEN APPETIT

MANTU - AFGHANISCHE TEIGTASCHEN

ZUBEREITET VON: MARINA, LAILA, IMAN, KLAUS UND DENNIS



ZUTATEN:

für 21 Portionen

- 1 kg Mehl
- 1 Ei
- 1/2 kleines Glas Olivenöl
- 3 TL Salz
- 500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 1/2 Tasse Olivenöl (zum Braten)
- 6 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1,5 kg Zwiebeln, fein gehackt
- 2 TL Tomatenmark
- 1,5 TL Salz
- 1,5 TL Pfeffer
- 1 Paprikaschote, fein gewürfelt
- 1/4 Bund Koriander fein gehackt

ZEIT: 90 MINUTEN

...UND SO WIRD'S GEMACHT:

Für den Teig

die Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzufügen, bis der Teig weich wird und nicht mehr an den Händen klebt. Dann 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten:

Das Hackfleisch in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch abkühlen lassen.. Zwiebeln und Knoblauch unter das Hackfleisch mischen. Mit den restlichen Zutaten vermischen.

Füllen der Mantu (eine Nudelmaschine ist empfehlenswert):

Den Teig dünn ausrollen und in 10x10 cm große Quadrate schneiden. Die Füllung gleichmäßig auf die Quadrate legen und die vier Ecken über Kreuz falten. Dann zwei Enden längs zu einem Schiff formen. Mit etwas Wasser die Kanten evtl. zusammenkleben. Dann die Mantu in einen Dampfgartopf legen und mit Wasser für etwa 30 Minuten dämpfen.

Hinweis: Wer keinen Gartopf hat, verwendet einfach einen großen Topf, der unten mit kochendem Wasser befüllt ist. Dann ein Sieb einhängen und die Mantu über dem Wasserdampf dämpfen. **Wichtig:** Die Teigtaschen dürfen das Wasser nicht berühren und sollten sich gegenseitig nicht berühren.

GUTEN APPETIT

MANTU - SOBEN

FÜR DIE AFGHANISCHEN TEIGTASCHEN

VON MARINA, LAILA, IMAN, KLAUS UND DENNIS



ZUTATEN:

für 21 Personen

Joghurtsoße

- 500 ml Joghurt
- etwas Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- evtl. etwas Zitronensaft

Linsen

- 300 g gelbe Linsen
- 1 große Zwiebel
- 1 Tomate
- 1/4 Paprikaschote
- 2 TL Tomatenmark

ZEIT GESAMT: 30 MINUTEN

... UND SO WIRD'S GEMACHT:

Für die Linsensoße die Zwiebel klein hacken und mit Öl in einem weiteren Topf anbraten. Das Tomatenmark, die Tomatenwürfel, die Paprikawürfel und die Gewürze hinzufügen. Kurz danach die Linsen hinzugeben und mit Wasser ablöschen. So lange kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt mit klein gehacktem Knoblauch sowie Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren und auf einen Teller geben. Die Mantu darauflegen und noch etwas Joghurt hinzugeben. Dann die Linsensoße darüber verteilen und zum Schluss alles mit Petersilie oder etwas Koriander garnieren.

GUTEN APPETIT

Mantu kommt in Afghanistan traditionell zu Familienfeiern auf den Tisch. Es gehört zu den beliebtesten Speisen des Landes.

Mantu sind sehr aufwändig in der Zubereitung, aber das Ergebnis wiegt die Mühe auf.

QABULI PALAU

VON NOKIA



ZUTATEN:

für 22 Portionen

- 2 kg Reis
- 1 kg Karotten
- 4 Zwiebeln
- 400 g Rosinen
- 3 kg Lammkeule, gewürfelt (vom Metzger)
- 2 Zehen Knoblauch
- Garam Masala
- Zimt
- Kardamom gemahlen
- Öl,
- Salz, Pfeffer
- Zucker

ZEIT: 60-90 MINUTEN

... UND SO WIRD'S GEMACHT:

Den Reis so lange waschen und spülen, bis das abfließende Wasser klar ist. Danach den Reis in einem großen Topf in Salzwasser einweichen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Das Fleisch in einem Dampfkochtopf in Öl bräunlich anbraten und mit Garam Masala, Zimt und Kardamom würzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anschwitzen. Das Ganze mit Wasser ablöschen und mit Zimt und Garam Masala nachwürzen. Den Topf schließen und das Fleisch 20 Minuten garen. *(Im normalen Kochtopf bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze etwa 60 Minuten garen.)*

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden(3-4cm). Die Karotten 3-4 Minuten in Öl frittieren und mit Zucker und Kardamom bestreuen. Karotten herausnehmen und die Rosinen ebenfalls in dem Öl kurz frittieren, bis sie aufquellen.

Den eingeweichten Reis aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr garen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Sobald das Fleisch gar ist, die Flüssigkeit abgießen und auffangen. Zucker in einem Topf mit wenig Wasser karamellisieren und mit Salz würzen. Den Fleischsaft zufügen und alles über den Reis gießen. Mit einem Holzlöffel kleine Kamine in den Reis stechen, damit der Dampf entweichen kann. Das Fleisch, Karotten und Rosinen über den Reis schichten. Den Topf mit Alufolie (oder einem Küchentuch) abdecken. Alles bei geschlossenem Deckel für weitere 30 - 45 Minuten bei sehr geringer Hitze noch etwas garen.

Zum Anrichten zunächst den Reis auf einen großen Teller geben und anschließend das Fleisch, die Karotten und Rosinen auf den Reis geben und alles zusammen heiß servieren.

GUTEN APPETIT

AROMATISCHER KRÄUTERSPINAT

VON KHADIJA, BARBARA UND STEFAN



ZUTATEN:

für 4 Portionen

- 3 milde Zwiebeln
- 4 kl. Zehen Knoblauch
- Öl
- 1 Stange Lauch / 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Chili grün, ohne Kerne
- 3 Bund Spinat
- 1 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- Kurkuma

ZEIT GESAMT: 60 MINUTEN

... UND SO WIRD'S GEMACHT:

Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch fein hacken. Beides in einer großen Pfanne in Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln weich sind. Die Chilischote fein hacken und dazugeben.

Den Lauch in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Zwiebel-Knoblauch-Chili-Gemisch anschwitzen. Den Spinat gründlich waschen und nach und nach mit wenig Salz hinzufügen.

Koriander fein hacken und zum Spinat geben. Alles so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Wasser verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

GUTEN APPETIT

SHIR BERENJ - AFGHANISCHER MILCHREIS

VON MARINA



ZUTATEN:

für 20 Portionen

- ▶ 500 g Milchreis (Rundkornreis)
- ▶ 1 l Milch
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 200 g Zucker
- ▶ 200 g Mandelstifte
- ▶ 1 EL grüner Kardamom, zerstoßen
- ▶ 100 g gehackte Pistazien

ZEIT GESAMT: 60 MINUTEN

... UND SO WIRD'S GEMACHT:

Milchreis 3x waschen, bis das Wasser klar bleibt und nicht mehr trübt. (Damit werden überschüssige Stärke und eventuelle Verunreinigungen ausgespült.)

Reis weitere 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen und abgießen.

Reis in einem großen Topf mit ausreichend Wasser aufkochen und anschließend 35 Minuten köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen.

1 L Milch mit 1 Prise Salz erhitzen und zusammen mit dem Kardamom zu dem Reis geben. Das Ganze weitere 10 Minuten köcheln lassen und regelmäßig umrühren. 2/3 der Mandelstifte unterrühren.

Milchreis in Schalen füllen, abkühlen lassen und mit Pistazien und Mandelstiften garnieren.

GUTEN APPETIT