

INHALT

Grundlagen der afghanischen Küche 1

Basis Lebensmittel 2

Gewürze 3

Afghanisch-Kulinarische Kultur 4

Frühstück 6

1. Bolani – Teigtaschen mit Kartoffelfüllung 7

2. Mandelpudding Ala Hiba 8

3. Kichererbsen-Hummus mit Karottensticks 10

4. Root – Das süsse afghanische Brot 12

5. Grüne Shakshuka – Pochierte Eier mit Spinat und Zucchini 14

6. Naan Brot mit Joghurt 16

7. Chapati Brot 18

8. Rote Shakshuka – Pochierte Eier in Tomatensosse 19

9. Afghanischer Joghurt-Dip 21

10. Shir Berenj – Afghanischer Milchreis 22

Mittagessen 24

11. Hirse-Falafel 25

12. Bulgur mit Lamm 27

13. Samosa – Afghanische Teigtaschen 29

14. Chutney auf afghanische Art 31

15. Pakoras – Frittierte Kartoffeln mit Joghurtdip 33

16. Auberginen mit Couscous 35

17. Afghanischer Möhreintopf 37

18. Kadu Borani - Kürbis auf afghanische Art 39

19. Afghanischer Tomatensalat 41

20. Dhal shorwa - Linsensuppe 42

Abendbrot

44

- 21. *Qorme Kofta – Afghanische Hackbällchen* 45
- 22. *Mantu – Afghanische Teigtaschen* 46
- 23. *Lamm-Gemüse-Tajine* 49
- 24. *Rote Bohnen mit Kartoffeln auf afghanische Art* 51
- 25. *Hähnchenschenkel mit Sesam* 53
- 26. *Afghanischer Kebab* 55
- 27. *Ashak – Afghanische Teigtaschen mit Lamm* 57
- 28. *Bandnudeln mit Hackfleisch auf afghanische Art* 59
- 29. *Afghanischer Hackauflauf* 61
- 30. *Quorme-Bamia in Okra Sosse* 63
- 31. *Broanie-Badejane-Zia – Auberginen in Quarksosse* 64
- 32. *Kabuli Palau - Reis auf afghanische Art* 66
- 33. *Pouletschenkel in Safranmarinade* 68
- 34. *Lamm mit Couscous* 69
- 35. *Lubia Wa Kachelo – Kidneybohnen mit Kartoffeln* 71
- 36. *Morgh – Hähnchen mit Joghurtsosse* 73
- 37. *Katschalue Joschdaada – Gekochte Kartoffeln mit Korianderdressing* 74
- 38. *Dolma – Gefüllte Paprika* 76
- 39. *Tschapli Kabab – Afghanische Frikadellen* 77
- 40. *Chorba – Hähnchensuppe mit Kichererbsen* 79

Dessert

81

- 41. *Karotten-Kalva* 82
- 42. *Ferni – Reismudeln Dessert* 83
- 43. *Mandel-Kardamom-Pudding* 84
- 44. *Haft Mewa – Siebenfrüchte Dessert* 85
- 45. *Kardamom-Konfekt* 87

Spezial Rezepte

89

- 46. *Reisaufbau mit Auberginen* 90

<i>47. Dopiazza – Zwiebelfleisch mit Kichererbsen</i>	92
<i>48. Lammspiesse auf afghanische Art</i>	94
<i>49. Aloogak – Kartoffeln im Teigmantel</i>	95
<i>50. Hühnerherzen auf afghanische Art</i>	97
<i>51. Schupfnudeln mit Mangold</i>	98

Tipps und Tricks	100
------------------	-----

<i>Tipps und Tricks</i>	101
-------------------------	-----