

INHALT

Grundlagen der afghanischen Küche	1
<i>Basis Lebensmittel</i>	2
<i>Gewürze</i>	3
<i>Afghanisch-Kulinarische Kultur</i>	4
 Frühstück	6
1. <i>Bolani – Teigtaschen mit Kartoffelfüllung</i>	7
2. <i>Mandelpudding Ala Hiba</i>	8
3. <i>Kichererbsen-Hummus mit Karottensticks</i>	10
4. <i>Root – Das süsse afghanische Brot</i>	12
5. <i>Grüne Shakshuka – Pochierte Eier mit Spinat und Zucchini</i>	14
6. <i>Naan Brot mit Joghurt</i>	16
7. <i>Chapati Brot</i>	18
8. <i>Rote Shakshuka – Pochierte Eier in Tomatensosse</i>	19
9. <i>Afghanischer Joghurt-Dip</i>	21
10. <i>Shir Berenj – Afghanischer Milchreis</i>	22
 Mittagessen	24
11. <i>Hirse-Falafel</i>	25
12. <i>Bulgur mit Lamm</i>	27
13. <i>Samosa – Afghanische Teigtaschen</i>	29
14. <i>Chutney auf afghanische Art</i>	31
15. <i>Pakoras – Frittierte Kartoffeln mit Joghurtdip</i>	33
16. <i>Auberginen mit Couscous</i>	35
17. <i>Afghanischer Möhreneintopf</i>	37
18. <i>Kadu Borani - Kürbis auf afghanische Art</i>	39
19. <i>Afghanischer Tomatensalat</i>	41
20. <i>Dhal shorwa - Linsensuppe</i>	42

Abendbrot	44
21. <i>Qorme Kofta – Afghanische Hackbällchen</i>	45
22. <i>Mantu – Afghanische Teigtaschen</i>	46
23. <i>Lamm-Gemüse-Tajine</i>	49
24. <i>Rote Bohnen mit Kartoffeln auf afghanische Art</i>	51
25. <i>Hähnchenschenkel mit Sesam</i>	53
26. <i>Afghanischer Kebab</i>	55
27. <i>Ashak – Afghanische Teigtaschen mit Lamm</i>	57
28. <i>Bandnudeln mit Hackfleisch auf afghanische Art</i>	59
29. <i>Afghanischer Hackauflauf</i>	61
30. <i>Quorme-Bamia in Okra Sosse</i>	63
31. <i>Broanie-Badejane-Zia – Auberginen in Quarksosse</i>	64
32. <i>Kabuli Palau - Reis auf afghanische Art</i>	66
33. <i>Pouletschenkel in Safranmarinade</i>	68
34. <i>Lamm mit Couscous</i>	69
35. <i>Lubia Wa Kachelo – Kidneybohnen mit Kartoffeln</i>	71
36. <i>Morgh – Hähnchen mit Joghurtsosse</i>	73
37. <i>Katschalue Joschdaada – Gekochte Kartoffeln mit Korianderdressing</i>	74
38. <i>Dolma – Gefüllte Paprika</i>	76
39. <i>Tschapli Kabab – Afghanische Frikadellen</i>	77
40. <i>Chorba – Hähnchensuppe mit Kichererbsen</i>	79
 Dessert	 81
41. <i>Karotten-Kalva</i>	82
42. <i>Ferni – Reisnudeln Dessert</i>	83
43. <i>Mandel-Kardamom-Pudding</i>	84
44. <i>Haft Mewa – Siebenfrüchte Dessert</i>	85
45. <i>Kardamom-Konfekt</i>	87
 Spezial Rezepte	 89
46. <i>Reisauflauf mit Auberginen</i>	90

47. <i>Dopiaza – Zwiebelfleisch mit Kichererbsen</i>	92
48. <i>Lammspiesse auf afghanische Art</i>	94
49. <i>Aloogak – Kartoffeln im Teigmantel</i>	95
50. <i>Hühnerherzen auf afghanische Art</i>	97
51. <i>Schupfnudeln mit Mangold</i>	98
Tipps und Tricks	100
<i>Tipps und Tricks 101</i>	