

INHALT

Wissenswertes	1
<i>Esskultur in Afghanistan</i>	2
<i>Wichtige Lebensmittel und Gewürze</i>	3
Frühstück	6
<i>Sheer Khurma / Frühstücksbrei mit Vermicelli</i>	7
<i>Gajar Halwa / Möhrenbrei</i>	8
<i>Tokhme Banjanromi / Frühstückseier in Soße</i>	9
<i>Khajur / Kardamomgebäck</i>	10
<i>Pfirsich-Kompott</i>	11
<i>Murabba e zardak / Möhrenmarmelade</i>	12
Brote	13
<i>Einfaches Fladenbrot</i>	14
<i>Naan-e-Afghani / Afghanisches Fladenbrot</i>	15
<i>Rot Afghani / Afghanisches Süßbrot</i>	16
<i>Lavash / Fluffiges Fladenbrot</i>	17
Salate	18
<i>Chour Nakhod / Kichererbsen-Salat</i>	19
<i>Feta-Wassermelonen-Salat</i>	20
<i>Shirazi / Tomaten-Gurken-Salat</i>	21
<i>Einfacher Kartoffelsalat</i>	22
<i>Bonjan Salat / Scharfer Auberginen-Salat</i>	23
<i>Korti / Afghanischer Brotsalat</i>	24

Suppen	25
<i>Korma / Lammfleisch-Suppe</i>	26
<i>Afghanische Fischsuppe</i>	27
<i>Aush / Afghanische Nudelsuppe</i>	28
<i>Ma'scha'wa / Vegetarische Suppe</i>	29
<i>Shorwa / Afghanische Brotsuppe</i>	30
<i>Shorwa e Gosht / Fleisch-Bohnen-Suppe</i>	31
<i>Dal Sabzi / Linsen-Grünkohl-Suppe</i>	32
Hauptspeisen mit Fleisch & Geflügel	33
<i>Kabuli Palau / Afghanischer Lammeintopf</i>	34
<i>Qabli Palaw / Version mit Hühnchen</i>	35
<i>Sesam-Hähnchenschenkel</i>	37
<i>Sabzi Chatau / Hähnchen mit Reis und Spinat</i>	38
<i>Mantu / Fleisch-Teigtaschen</i>	39
<i>Norinj Palau / Klassisches Reisgericht</i>	40
<i>Korme Kofta / Fleischbällchen in Curry</i>	41
<i>Sambosa-Teigtaschen</i>	42
<i>Kabab Koobideh / Kebab vom Grill</i>	43
<i>Aloo Baloo Palau / Reis mit Sauerkirschen</i>	44
<i>Lawang / Hähnchen in Joghurtsoße</i>	46
<i>Fesenjan / Huhn mit Walnuss und Granatapfel</i>	47
<i>Dolmeh-e-Kadoo / Gefüllter Kürbis</i>	48
<i>Bamya / Okraschoten-Eintopf</i>	49
<i>Osh Pyozee / Gefüllte Zwiebeln</i>	50
<i>Aashe-Burida / Afghanische Spaghetti</i>	52
Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	53
<i>Kabab Mahi / Fisch-Kebab</i>	54
<i>Lachs-Curry</i>	55
<i>Prawn Pilau / Garnelenreis</i>	56
<i>Mahi Zaferani / Dorade in Safransoße</i>	57
<i>Fish Jalfrezi / Fischeintopf</i>	58

Vegetarische Hauptspeisen	59
<i>Bolani / Teigtaschen</i>	60
<i>Hirse-Falafel mit Quark</i>	61
<i>Gefüllte Ofen-Aubergine</i>	62
<i>Kuku / Afghanische Frittata</i>	63
<i>Möhren-Hummus-Snack</i>	64
<i>Shola / Afghanischer ‚Sticky-Rice‘</i>	65
<i>Ashak / Gefüllte Teigtaschen</i>	67
<i>Kadu Borani / Kürbis mit Honig</i>	68
<i>Dolma / Gefüllte Paprika</i>	69
<i>Qorma e Kachaloo / Kartoffel-Wraps</i>	70
 Vegane Hauptspeisen	 71
<i>Borani Banjan / Auberginenpfanne</i>	72
<i>Challow Afghan / Gewürzter Reis</i>	73
<i>Samaroq / Pilzcurry</i>	74
<i>Lubya / Bohnencurry</i>	75
<i>Würziger Kürbis</i>	76
<i>Pakaure Kachalu / Kartoffelsnack</i>	77
<i>Kitchiri / Reis-Linsen-Eintopf</i>	78
<i>Dolma / Gefüllte Weinblätter</i>	79
<i>Shour Nakhod / Kichererbsen in Minzsoße</i>	80
<i>Gulpea / Blumenkohlcurry</i>	81
<i>Chana Masala / Kichererbsen in würziger Soße</i>	82
<i>Pani Puri / Knusprige Teigbällchen</i>	83