

Afghanische Rezepte von Shahnaz

Palau – Brauner Reis (und Lammfleisch)

Lammfleisch (oder Schwein, Rind...)

Reis

Möhren

Mandelstifte

Rosinen

Zwiebeln

Öl

Knoblauch, Salz, Zucker, „Sieben Gewürze“ für Palau (pak.Laden)



Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und dünsten
Lammfleisch in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und etwas anbraten

Knoblauch würfeln und zum Fleisch geben

etwas Wasser aufgießen (aber Fleisch nicht vollständig bedecken) und Salz dazu
ca 45 – 60 min im einfachen Topf und ca 15 min im Schnellkochtopf schmoren

Reis mind. 4-5 Std. einweichen

Fleisch aus dem Topf nehmen

Bratenfond in einen neuen Topf schütten und Reis mit Wasser dazu geben
(Wasserstand ca 1,5 cm über den Reis)

„Sieben Gewürze“ nach Geschmack dazugeben (ca ½ - 1 Teel.)

ein Tuch über den Topf legen und Deckel darauf

auf kleiner Flamme ca 30 – 45 min kochen (nicht umrühren oder Deckel öffnen)



Möhren in sehr schmale Stifte schneiden und ca 10 – 15 min in etwas Öl anbraten
Rosinen und Mandelstifte dazu geben und ca 1 Min mitbraten
zum Schluss 1 – 2 Eßl. Zucker darüber streuen und kurz unterrühren
über den Palau (Reis) geben

Weißer Reis

Reis

Shira (schwarzer Kümmel), Salz, Öl

Reis in einen Topf geben und mit Wasser bedecken (Wasserstand ca 1,5 cm über den Reis)

etwas Öl, Shira (schwarzer Kümmel) und Salz dazu geben

ein Tuch über den Topf legen und Deckel darauf

auf kleiner Flamme ca 30 – 45 min (nicht umrühren und Deckel öffnen)

Afghanische Rezepte von Shahnaz

Auberginen-Tomaten-Gemüse

Auberginen
Tomaten
Knoblauch, Salz, Öl

Auberginen schälen und in Scheiben schneiden
Tomaten in Scheiben schneiden
Knoblauch in kleine Würfel schneiden und mit
Tomaten und Salz in der Pfanne ca 5 Min.
anbraten
Auberginen darauf legen und etwas Wasser
zugeben
mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca
10-20 Min schmoren



Fleischnäpfchen

500g Hackfleisch
400g Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
etwa eine Handvoll eingeweichte Splittererbsen
Tomatenmark
Salz, Öl, getrockneter Koriander, Pfeffer, Chili, Keftagewürz, getrockneter Fenchel,
getrocknete Pfefferminze, getrockneter Dill, Curry

Hackfleisch, sehr kleingeschnittene Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Chili,
Keftagewürz, getrockneter Fenchel, getrocknete Pfefferminze, getrockneter Dill und
evtl. etwas Curry miteinander
vermengen und Näpfchen formen



eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden und andünsten
etwas Wasser aufgießen und die Splittererbsen dazu geben
4-6 Eßl. Tomatenmark, Knoblauch, getrockneter Koriander, Salz und Pfeffer nach
Geschmack dazu
Hacknäpfchen in die Soße geben und bei mittlerer Hitze ca 45 min. kochen
evtl. etwas Wasser aufgießen

Afghanische Rezepte von Shahnaz

Mantu (gefüllte Teigtaschen)

500 g Mehl
100-200 g Hackfleisch
300 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Öl
2 Tl getrockneter Koriander

Mehl, eine Prise Salz und Wasser verkneten (Knetteig)
kleine rechteckige Teigstücke ausrollen
Hackfleisch mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer Knoblauch und getrocknetem Koriander verkneten
etwas auf den Teig geben und den Teig „verschließen“ (alle vier Enden nehmen und zusammendrehen)
ca 45 min. dämpfen

Splittererbsen-Dip

Splittererbsen
Tomatenmark
Knoblauch, getrockneter Koriander, Chilipulver, Salz

Erbsen 2-3 Std. einweichen
Öl in einen Topf geben, dazu Tomatenmark, Knoblauch, getrockneter Koriander, Chilipulver und Salz
Erbsen mit Wasser (Wasserstand ca 2 cm über den Erbsen)
ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca 30 min. kochen, ab und zu umrühren

Joghurt - Dip



Joghurt, etwas Salz und Knoblauch miteinander vermengen