

Afghanisch Kochen



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



Bolani



Afghanische
Küche



vegetarisch/
vegan



September
bis April



4 Personen

BOLANI

500g Mehl
1 Prise Salz
10g Hefe
1 EL Salz
~350 ml Wasser



FÜLLUNG LAUCH-SPINAT

125g Lauch
125g Spinat
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
2 TL Salz
1 TL Pfeffer

FÜLLUNG KARTOFFELN

500g Kartoffeln
50 ml Kartoffelkochwasser
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
2 TL Salz
1 TL Pfeffer

JOGHURTDIP

3 Knoblauchzehen
1 Chili
1 Bund Koriander oder Petersilie
15 EL säuerlichen Joghurt
1 TL Salz
Verjus

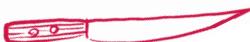


Das Rezept ist einfach vegan machbar:
Den Joghurt durch veganen Joghurt
ersetzen.



UND SO GEHT'S:

1. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, ins Mehl geben, Salz dazu und zu einem festen Teig verkneten. Dann drei Stunden gehen lassen.
2. Kartoffeln ungeschält gar kochen.
3. Lauch und Spinat waschen und grob häckseln.
4. Den Teig auf einer bemehlten Fläche in handgroße Kugeln formen und kurz ruhen lassen.
5. Kartoffeln schälen und zerstampfen.
6. Zwiebeln mit viel Öl anbraten.
7. Für den Joghurdip: Knoblauch, Chili (nach Geschmack), Salz, Verjus und Kräuter mixen.
8. Für die Kartoffel-Füllung: Den Kartoffelstampf mit den angebratenen Zwiebeln vermischen, Salz und Pfeffer zufügen und mit dem Kartoffelkochwasser zu einem sämigen Teig verarbeiten.
9. Für die Lauch-Spinat-Füllung: Das restliche Öl vom Anbraten der Zwiebeln über das gehäckselte Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer vermengen.
10. Den Teig pfannengroß ausrollen und zur Hälfte mit jeweils einer Füllung bestreichen, zuklappen und in reichlich Öl kurz auf beiden Seiten ausbraten.
11. Zusammen mit dem Dip servieren.
Guten Appetit!



Die Zutaten stammen von Produzent*innen
und kleinen lokalen Händler*innen aus
unserem regionalen Netzwerk.

Das Rezept für die Oktober Klimaküche von
zusammen leben e.V. wurde entwickelt in
Kooperation mit der Familie Sarwari.