

# AFGHANISCH KOCHEN

LECKERE & TRADITIONELLE REZEPTE AUS  
AFGHANISTAN VOM FRÜHSTÜCK  
BIS ZUM DESSERT

**INKLUSIVE  
VEGETARISCHER  
REZEPTE  
SOWIE TIPPS UND  
TRICKS**

**SIMPLE  
COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Afghanisch kochen: Leckere & traditionelle Rezepte aus Afghanistan vom Frühstück bis zum Dessert - Inklusive Spezialrezepte sowie Tipps und Tricks Copyright © 2020 Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Auflage 2020

## Vorwort

**H**erzlich willkommen zu diesem Kochbuch! In diesem Kochbuch entdecken Sie 50 originelle und traditionelle Rezepte aus dem tollen Land Afghanistan! Auf den nächsten Seiten tauchen Sie in eine farbenfrohe und vielfältige Welt der afghanischen Küche ein und erfahren eine Menge über die faszinierende Esskultur und über das außergewöhnliche kulinarische Lebensgefühl des Landes und seinen Einheimischen! Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann machen Sie sich auf ein großartiges Erlebnis gefasst! Doch bevor Sie sich auf die gastronomische Reise begeben, sind an dieser Stelle einige interessante Fakten und spannende Besonderheiten zu erwähnen, um sich einen besseren Überblick über die Grundlagen und den Ursprung der afghanischen Küche verschaffen zu können. Viel Spaß bei der kulinarischen Entdeckung!

Afghanistan ist ein facettenreiches Land, welches über Jahre eine abwechslungsreiche Geschichte entwickelt hat. Auch heute noch zählt es zum Heimatland für viele Völkergruppen, welche nicht nur das Erscheinungsbild des Landes, sondern auch die Grundlagen in der kulinarischen Spannweite stark prägen. Die Nähe zu der Seidenstraße und zu den benachbarten Ländern entfaltete sich über Jahre als eine Besonderheit, welche unter anderem von der persischen, indischen und chinesischen Küche beeinflusst wurde. Diese Einflüsse nahmen die Einheimischen auf und integrierten sie in die ursprüngliche afghanische Küche. Haben Sie gewusst, dass viele der Lebensmittel, die heute besonders in Europa zu den Grundnahrungsmitteln zählen,

ihren Ursprung in Afghanistan hatten? Erbsen, Weizen, Möhren und auch Zwiebeln hatten vor langer Zeit ihren Weg aus dem Süden zu uns gefunden. Auch für seine hochwertigen Granatäpfel, Trauben und süße Melonen ist Afghanistan sehr bekannt. Die kulinarischen Spezialitäten spiegeln die ethnische und geografische Vielfalt des Landes wider, welche in keinem anderen Land vorzufinden ist!

Eine weitere Besonderheit der afghanischen Küche besteht in den zahlreichen Gewürzen, welche oft und gern zum Einsatz von verschiedenen Gerichten kommen. Die in Afghanistan beliebtesten Gewürze zeigen, dass auch die Nachbarländer wie Pakistan, Persien und Indien viele von diesen Gewürzen in ihren Speisen verwenden und diese als Inspiration im kulinarischen Alltag nutzen. Hier finden Sie sowohl die edlen Gewürze, zahlreichen Aromen von frischen Kräutern aber auch verschiedenen Trockenfrüchte und Nüsse, welche ein fester Bestandteil der afghanischen Küche sind. Diese feinen, aber wichtigen Nuancen verleihen Ihren Gerichten eine orientalische Note und einen spektakulären Geschmack!

Wenn Sie ein Liebhaber von veganen oder vegetarischen Gerichten sind, bietet Ihnen afghanische Küche zahlreiche Optionen und Variationen an diesen Speisen. Für viele Afghanen ist Fleisch ein echter Luxus und wird nicht jeden Tag auf dem Tisch serviert. Demnach finden Sie hier neben kräftigen Fleischgerichten auch köstliche vegetarische und vegane Spezialitäten. Hummus und Falafel sind ebenfalls ein beliebter Bestandteil in der orientalischen Küche und weltweit bekannt! Viele Rezepte werden einfach und schnell zubereitet und sind sehr köstlich! Lassen Sie sich von den farbenprächtigen Kombinationen orientalischer Speisen inspirieren und entdecken Sie unsere tollen, traditionellen Rezepte und Spezialgerichte der afghanischen Küche!



# INHALT

## Grundlagen der afghanischen Küche

*Basis Lebensmittel*

*Gewürze*

*Afghanisch-Kulinarische Kultur*

## Frühstück

- 1. Bolani – Teigtaschen mit Kartoffelfüllung*
- 2. Mandelpudding Ala Hiba*
- 3. Kichererbsen-Hummus mit Karottensticks*
- 4. Root – Das süsse afghanische Brot*
- 5. Grüne Shakshuka – Pochierte Eier mit Spinat und Zucchini*
- 6. Naan Brot mit Joghurt*
- 7. Chapati Brot*
- 8. Rote Shakshuka – Pochierte Eier in Tomatensosse*
- 9. Afghanischer Joghurt-Dip*
- 10. Shir Berenj – Afghanischer Milchreis*

## Mittagessen

- 11. Hirse-Falafel*
- 12. Bulgur mit Lamm*
- 13. Samosa – Afghanische Teigtaschen*
- 14. Chutney auf afghanische Art*
- 15. Pakoras – Frittierte Kartoffeln mit Joghurtdip*
- 16. Auberginen mit Couscous*

- 17. Afghanscher Möhreeneintopf*
- 18. Kadu Borani - Kürbis auf afghanische Art*
- 19. Afghanscher Tomatensalat*
- 20. Dhal shorwa - Linsensuppe*

#### **Abendbrot**

- 21. Qorme Kofta - Afghansche Hackbällchen*
- 22. Mantu - Afghansche Teigtaschen*
- 23. Lamm-Gemüse-Tajine*
- 24. Rote Bohnen mit Kartoffeln auf afghanische Art*
- 25. Hähnchenschenkel mit Sesam*
- 26. Afghanscher Kebab*
- 27. Ashak - Afghansche Teigtaschen mit Lamm*
- 28. Bandnudeln mit Hackfleisch auf afghanische Art*
- 29. Afghanscher Hackauflauf*
- 30. Quorme-Bamia in Okra Sosse*
- 31. Broanie-Badejane-Zia - Auberginen in Quarksosse*
- 32. Kabuli Palau - Reis auf afghanische Art*
- 33. Pouletschenkel in Safranmarinade*
- 34. Lamm mit Couscous*
- 35. Lubia Wa Kachelo - Kidneybohnen mit Kartoffeln*
- 36. Morgh - Hähnchen mit Joghurtsosse*
- 37. Katschalue Joschdaada - Gekochte Kartoffeln mit Korianderdressing*
- 38. Dolma - Gefüllte Paprika*
- 39. Tschapli Kabab - Afghansche Frikadellen*
- 40. Chorba - Hähnchensuppe mit Kichererbsen*

#### **Dessert**

- 41. Karotten-Kalva*

- 42. Ferni - Reismudeln Dessert*
- 43. Mandel-Kardamom-Pudding*
- 44. Haft Mewa - Siebenfrüchte Dessert*
- 45. Kardamom-Konfekt*

Spezial Rezepte

- 46. Reisauflauf mit Auberginen*
- 47. Dopiazza - Zwiebelfleisch mit Kichererbsen*
- 48. Lammspiesse auf afghanische Art*
- 49. Aloogak - Kartoffeln im Teigmantel*
- 50. Hühnerherzen auf afghanische Art*
- 51. Schupfnudeln mit Mangold*

Tipps und Tricks

*Tipps und Tricks*



# **Grundlagen der afghanischen Küche**

## **BASIS LEBENSMITTEL**

Afghanische Küche ist weltweit bekannt für ihr großzügiges und leckeres Essen und bildet einen großen Teil der afghanischen Kultur. Sie ist aufregend, scharf, exotisch, würzig und einfach nur köstlich! Um die ganze kulinarische Vielfalt auskosten zu können, sollte man sich zuerst einen kleinen Überblick über die wichtigsten Bestandteile und Lebensmittel verschaffen. Und hier sind sie:

**Brot:** Gehört neben dem Reis zu dem wichtigsten Grundnahrungsmittel in Afghanistan. Es wird vor allem aus Weizenmehl hergestellt und wird Naan genannt - eine flache, fladenartige Form des Brotes. Naan wird häufig zu heißen Hauptgerichten als Beilage gegessen oder auch gern zu Suppen oder Eintöpfen. Eine andere Form des Brotes ist Chapati - eine Mischung aus indischer und afghanischer Esskultur. Es passt perfekt zu salzigen Speisen oder aber auch zum Frühstück!

**Reis:** Der Reis hat ebenfalls eine große Bedeutung in der afghanischen Küche. Auch hier gibt es verschiedene Variationen. Pilaws werden zum Beispiel aus langkörnigem Reis hergestellt, daraus werden auch viele Nationalgerichte zubereitet. Neben dem Pilaw gibt es noch der Beilagenreis Chalau und der kurzkörnige Reis Bata. Auch bei größeren festen wie Hochzeiten werden Sie auf dem Tisch mehrere Reisgerichte entdecken. Außerdem sollte man die beliebten Desserts aus Milchreis nicht vergessen!

**Nudeln:** Sie spielen auch eine besondere Rolle und gehören zu den Grundlagen von vielen leckeren Gerichten. Zu Mittag

oder als Zwischenmahlzeit werden sie oft und gern zubereitet und in Afghanistan an jeder Ecke von den einheimischen Straßenverkäufern angeboten.

**Fleisch:** So wie in vielen islamischen Ländern ist das Verzehren von Schweinefleisch in Afghanistan ebenfalls tabu. Dennoch gibt es viele andere beliebte Fleischsorten wie Lamm-, Ziege-, Rind-, oder Kamelfleisch. Außerdem müssen die Tiere im Vorfeld rituell geschlachtet werden, damit sie rein auf den Tisch kommen.

**Milchprodukte:** Zu den wichtigsten Milchprodukten zählt Joghurt, welcher in der afghanischen Küche oft verwendet wird. Die cremige Masse heißt Tschaka und ist eine Art Quark-Soße. Sie wird zu Kugeln geformt und anschließend getrocknet. Auch der selbstgemachte afghanische Käse Paneer ist super köstlich und wird gern in vegetarischen Gerichten verwendet!

## GEWÜRZE

Ein weiterer, wichtiger Bestandteil, welcher nicht wegzudenken ist, besteht natürlich aus zahlreichen Gewürzen und Kräutern. Auch hier wird der pakistanisch-indische Einfluss spürbar, denn die unterschiedlichen Gewürze, welche maßvoll eingesetzt werden, verleihen Ihren Gerichten einen einzigartigen, vielfältigen Geschmack! Um die wahre Vielfältigkeit der afghanischen Speisen zu erzeugen, können Sie gern die verschiedenen Zutaten und Gewürze miteinander kombinieren - es entsteht eine Balance zwischen scharf, süß und sauer!

Hier sind die wichtigsten Gewürze und Kräuter auf einem Blick:

**Garam Masala:** Ist ein beliebtes Gewürz, eine Mischung aus Safran, Zimt, Nelken, Paprika und Chili. Die würzige Mischung soll den Körper erhitzen und den Stoffwechsel anregen. Der Geschmack variiert je nach Zutaten zwischen scharf-würzig bis fein-süß. Es passt ideal zum Curry oder bei der Herstellung von Marinaden.

**Kardamom:** Bei diesem Gewürz unterscheidet man zwei Sorten: grüner Kardamom und schwarzer Kardamom. Es hat eine leicht scharfe Note und ist gleichzeitig süß. Dieses Gewürz passt gut zu den herzhaften Gerichten und auch Fisch und Fleisch lassen sich damit gut verfeinern.

**Koriander:** Dieses Gewürz gibt es als fein gemahlene Pulver, in Form von frischem Kraut oder aber in Form von getrockneten Früchten. Es kommt oft bei Backwaren aller Art wie Roggenbrot, Mischbrot oder bei Currygerichten zum Einsatz. Frischer Koriander wird übrigens auch als „Afghanische Petersilie“ bezeichnet.

**Kreuzkümmel:** Ist ein beliebtes Gewürz des Orients, in Form von Pulver oder als ganze Samen. Es passt ideal zu exotischen und kräftigen Speisen und ist großartig kombinierbar mit Fleisch, Fisch, Gemüse oder mit Hülsenfrüchten.

**Chili:** Chili wird in afghanischer Küche als gemahlene Chilipulver oder als ganze, getrocknete Chilischote verwendet. Da es eine ordentliche Portion an Schärfe mit sich bringt, sollte dieses Gewürz mit Vorsicht dosiert werden.

**Safran:** Dieses Gewürz ist für sein intensives feinherbes Aroma und seine blumige Note bekannt. Auch die schöne goldgelbe Farbe spielt bei der Verwendung eine große Rolle. Safran wird in der afghanischen Küche gern für Reisgerichte