

# KOCHEN MIT FLÜCHTLINGEN

24. März 2017 in Masein

## Afghanisches Kabuli und Schamser Kartoffelpitta

### Afghanisches Kabuli (Qabuli)

Qabuli kocht man mit:

- Reis (spezieller, afghanischer Basmatireis, erhältlich in asiatischen Lebensmittelläden)
- Lammfleisch
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Karotten
- Rosinen
- Kümmel
- Salz, Gewürze
- Öl

Kabuli/Qabuli ist ein köstliches afghanisches Nationalgericht. Im Internet sind zahlreiche Rezepte dazu vorhanden. Eine besonders anschauliche, reich bebilderte Schilderung findet sich zum Beispiel hier: <http://turbohausfrau.blogspot.ch/2014/10/afghanisches-kabuli.html>.

### Suppe

Die leckere Suppe wurde aus folgenden Zutaten hergestellt:

- Erbsen
- Kartoffeln
- Karotten
- Mehl
- Mais, Maiskolben
- Pfefferminze
- Pfeffer

### Grillierte Pouletflügeli

Marinade zubereiten mit Naturejogurt, Knoblauch, Essig, Pfeffer, Salz, Curry.

Pouletflügeli ca. 1 Stunde lang marinieren. Auf Spiesschen stecken. Im Backofen grillieren, ca. 30 Min. bei ca. 250 °C. (Blech darunter einschieben, um die abgetropfte Marinade aufzufangen.)

### Lammfleisch mit Zwiebeln

In einer Pfanne viele Zwiebeln in Öl dünsten. Lammfleisch würzen (Pfeffer, Salz, ...) und dazu geben. Eine Stunde köcheln lassen.

## **Salat**

Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden, möglichst ohne Fruchttinneres. Auf grünem Salat anrichten, mit Oliven garnieren.

## **Kartoffelpitta nach Schamser Art**

Einfaches Kartoffelgericht, Spezialität aus dem Schams

1.5 kg rohe, geschälte Kartoffeln (festkochend)

2 Eier

200 g Mehl

1 Zwiebeln

Kümmel, Salz, Pfeffer

Kartoffeln fein raffeln. Eier, Mehl und Gewürze dazumischen.

Zwiebel fein schneiden, mit wenig Butter in der Bratpfanne dünsten und unter die Masse ziehen.

Backblech mit Backpapier auslegen und einfetten (mit Butter).

Masse auf dem Blech ausstreichen, so dass sie ca. 2-3 cm hoch wird.

Im vorgeheizten Backofen (200 °C) ca. 40-50 Min. backen.

Variante: nach ca. 20 Min. Pitta mit Speckstreifen belegen.