

**Kochen mit Flüchtlingen, Anlass vom 13. April 2018 in Paspels:**

## **Qabuli und Bolani aus Afghanistan**

### **Qabuli/Kabuli**

Dieses afghanische Nationalgericht wurde uns bereits im März 2017 serviert.

Zutaten für 10 Personen:

- 1 kg Reis
- 800 g Fleisch
- 1 kg Karotten
- 1 P Sultaninen
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Curry

Das Rezept dazu findet sich hier:

<http://www.geocities.ws/kochenmitfluechtlingen/docs/20170324rezepte.pdf>.

### **Bolani**

Bolani sind gefüllte Teigtaschen. Rezept für 10 Personen:

Hefeteig:

- 2 kg Mehl
- 1.2 l Wasser
- 1 Hefewürfel
- 2 EL Salz

Füllung:

- 2.5 kg Kartoffeln
- 1 kg Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 2 kg Lauch
- Salz, Pfeffer, Curry

Die Kartoffeln weich kochen, schälen, stampfen oder durchs Passe-vite treiben.

Frühlingszwiebeln und Zwiebeln hacken.

Lauch in kleine Würfel schneiden (gleiche Grösse wie die gehackten Zwiebeln).

Alles gut vermischen, würzen.

Aus dem Teig Kugeln formen. Auswallen, so dass ca. tellergrosse (ca. 20cm) Teile entstehen.

Ein paar Löffel Füllung auf der einen Hälfte verteilen. Rand frei lassen.

Teig darüberlegen und Rand gut andrücken.

Teigtaschen in der Bratpfanne in viel Öl braten.

