Afghanische Bolani

Zutaten

Teig:

450 g Mehl

4 g Hefe

1 ½ TL Salz

1 EL Öl

Füllung:

4 Kartoffeln

1 Stange Lauch

1 Bund Frühlingszwiebeln

n. B. neutrales Öl, Pfeffer

2 TL gemahlener Koriander

1 TL Kreuzkümmel

1-2 TL Salz

1 ½ TL Chili-Flocken

Zubereitung

---------- 1 ----------

Für den Teig Mehl und Hefe und 1 ½ TL Salz vermengen. 1 EL Öl hinzugeben. Nach und nach 300 ml lauwarmes Wasser hinzugießen. Der Teig sollte schön weich sein und nicht zu sehr kleben. Je nach Konsistenz ggf. noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben. Teig einige Minuten gut durchkneten. Anschließend ca. 1 Stunde ruhen lassen.

---------- 2 ----------

Lauch und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und in einer Pfanne etwas andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

---------- 3 ----------

Kartoffeln schälen und weichkochen. Danach auskühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse oder einen Kartoffelstampfer zerkleinern.

---------- 4 ----------

Lauch und Kartoffeln vermengen und mit weiteren Gewürzen verfeinern.

---------- 5 ----------

Teigkugeln mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Teigfladen ausrollen (ca. 20 cm Durchmesser). Jeden Teigfladen zur Hälfte mit etwas Füllung bestreichen, dabei 1 cm am Rand frei lassen. Die zweite Teighälfte über die Füllung klappen und darauf achten, dass keine Luftblasen entstehen. Ränder fest andrücken. Anschließend in einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein

Michi kocht Veggie

Paprika-Hummus

Zutaten

1 Dose Kichererbsen

50 ml Olivenöl

1 Zitrone

100 g Sesampaste

2 Zehen Knoblauch

2 rote Paprika

Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung

---------- 1 ----------

Paprika halbieren, mit etwas Öl bestreichen und mit Salz würzen.

Paprika bei ca. 180 °C im Backofen ca. 25 Minuten backen. Anschließend mit einem nassen Lappen bedecken und 5 Minuten ruhen lassen. Die Paprika lässt sich dadurch leichter schälen.

---------- 2 ----------

Kichererbsen kalt abspülen, die zwei Knoblauchzehen schälen und die Zitrone auspressen.

---------- 3 ----------

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern. Mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken. Fertig!