

Afghanistan

افغانستان

FRÜHSTÜCK: TOKHUM BONJAN-E-ROOMI -

Eierpfanne mit Öl, Zwiebeln, Tomaten und Koriander
Afghanisches Fladenbrot mit Tee, Milch, Ei und Marmelade

فطور



Rezept für eine Person:

- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 1 große Tomate
- frischer Koriander
- Salz, Pfeffer
- Chilli und Knoblauch nach Belieben

Rezept für Fladenbrot:

- 500 g Mehl
- ½ Tütchen Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 280 ml Wasser

Zusätzliche Beilage:

- Tee
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1,5 EL Marmelade

Nährwertangaben (für Frühstück mit 100 g Fladenbrot): 7,3 BE | 8,9 KE | 891 kcal

غذائية قيمة

MITTAGESSEN: QABILI PALAU – Lammfleisch mit Reis, Karotten, Rosinen und Mandeln

غداء



Rezept für eine Person:

- 100 g Lammfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlener Zimt

- 1 Prise frisch geschroteter oder gemörserter schwarzer Pfeffer
- 80 g Basmatireis
- 70 g Möhren
- 10 g Mandelstifte
- 10 g Rosinen

Nährwertangaben: 5,5 BE | 6,6 KE | 692 kcal

غذائية قيمة

ABENDESSEN: BANDJANI SIYAH - gebratene Auberginen

عشاء



Rezept für eine Person:

- 1 mittelgroße Aubergine
- eine Schale mit kaltem Salzwasser
- Sonnenblumenöl
- frisch gehackte Pfefferminze
- 0,5 TL Pul Biber / Chili-Flocken

Zutaten für die Joghurt-sauce:

- 150 g türkischen Joghurt (10%)
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- evtl. etwas Wasser

Zutaten für die Tomaten-sauce:

- 120 g geschälte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Peperoni
- Salz
- Sonnenblumenöl

Nährwertangaben: 0,4 BE | 0,5 KE | 510 kcal

غذائية قيمة