Herzhafte Speisen
Vegetarisch

ASCH NUDELSUPPE

VON ZOHREH

VERBREITET U.A. IN AFGHANISTAN UND IRAN

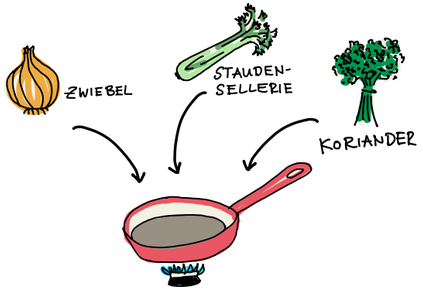
VEGETARISCH

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Bohnen (z.B. Kidneybohnen)
- 200 g Kichererbsen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Staudensellerie
- 250 g Schnellkochnudeln
- 1 Bund Koriander
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, getrocknete Minze und Knoblauch
- 1 halber Liter Ayran

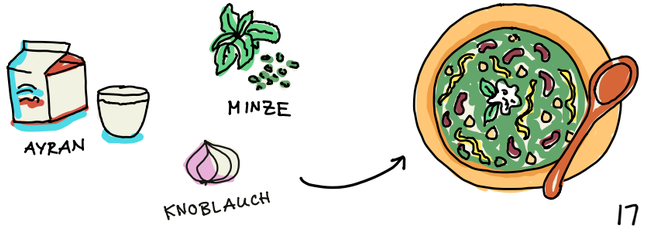
1. Die Bohnen und Kichererbsen im Schnellkochtopf kochen.

2. Den Sellerie klein schneiden, den Koriander klein hacken. Die Zwiebeln schälen, würfeln und anbraten und den geschnittenen Sellerie mit Koriander dazugeben.



3. Alles zusammen mit den Schnellkochnudeln und zwei Litern Wasser kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

4. Anschließend vom Herd nehmen, Ayran hinzufügen und mit gebratenem Knoblauch und getrockneter Minze bestreut servieren.



BOLANI

AFGHANISCHE TEIGTASCHEN

VEGETARISCH

VON MARYAM, PARI UND SARA

FÜR 4 PERSONEN BRAUCHST DU:

- 500 g Mehl
- ca. 175 ml Wasser
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Spinat
- 500 g Zucchini
- 1/2 Bund Koriander
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Naturjoghurt
- Öl

Fotos © Nastaran Rabbani

UND SO MACHST DU BOLANI...MHHH:

Teig

1. Für den Teig das Mehl mit Wasser, 1 – 2 Teelöffeln Salz und einem Teelöffel Öl mischen und kneten. Wenn der Teig weich ist, mit einem Tuch abdecken und für eine Stunde ruhen lassen.

Füllung

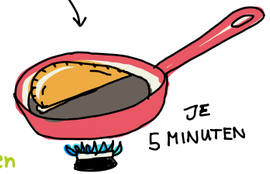
2. Für die Füllung die Zwiebel klein schneiden und anbraten. Dann Spinat, Zucchini, Koriander und Frühlingszwiebel ganz klein schneiden und mit Salz, Pfeffer, einem halben Löffel Öl und den gut gebratenen Zwiebeln vermischen.

3. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig in große Portionen teilen und auf einer Fläche rund flachdrücken oder ausrollen.

Ausrollen und füllen

4. Die Hälfte des Teiges mit Füllung bedecken, die andere Hälfte darüber legen und die Ränder fest andrücken.

Braten



5. Danach die Bolani von jeder Seite für ca. 5 Minuten in Öl anbraten und mit Joghurt servieren.

VEGETARISCH

HERZHAFTER DEUTSCH-FRANZÖSISCHER BLECHKUCHEN

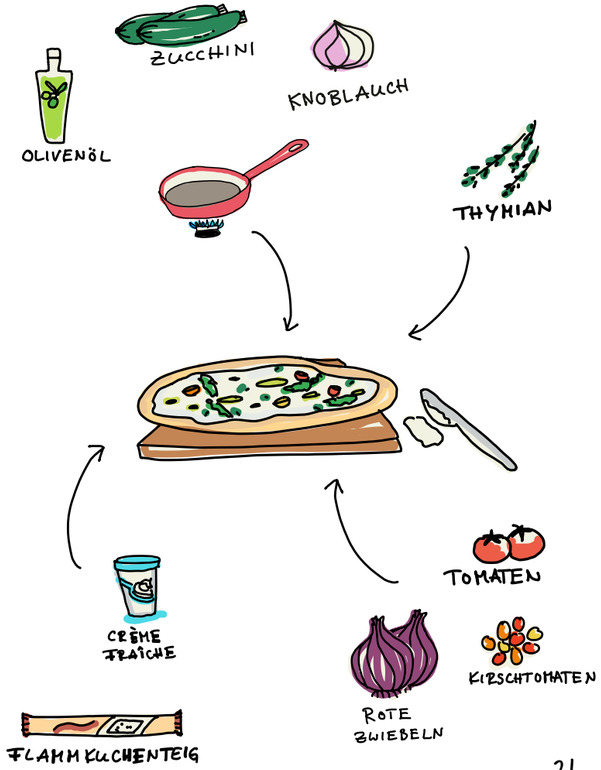
FLAMMKUCHEN MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

VON ANNE

- 1 Paket fertiger Flammkuchenteig
- 300 g bunte, kleine Kirschtomaten oder Strauchtomaten
- 3 frische mittelgroße Gartentomaten
- 2 – 3 Zucchini
- 300 g Crème fraîche
- 150 g frische Rauke, gewaschen und geputzt
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 Zweige frischer Thymian
- Ggf. geröstete Pinienkerne
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

SO MACHST DU LECKEREN FLAMMKUCHEN:

1. Fertigen Flammkuchenteig auf einem geölten Backblech ausrollen, mit Crème fraîche gleichmäßig bestreichen, salzen und pfeffern.
2. Zucchini in Scheiben schneiden, Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl 3 Minuten in der Pfanne vorgaren (einmal wenden), aus der Pfanne nehmen. Kirsch- oder Strauchtomaten quer halbieren, Gartentomaten quer in Scheiben schneiden, rote Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.
3. Tomaten sowie Zucchini-Knoblauch-Mischung auf dem Teig verteilen, Zwiebeln und Thymianblättchen darüber geben, salzen und pfeffern.
4. Bei 220 Grad auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen, mit Rauke und ggf. gerösteten Pinienkernen bestreuen und direkt servieren.



VEGETARISCH

SPINAT-FETA-QUICHE

HERZHAFTER FRANZÖSISCHER BLECHKUCHEN

VON HEIDI, FÜR 8 PERSONEN

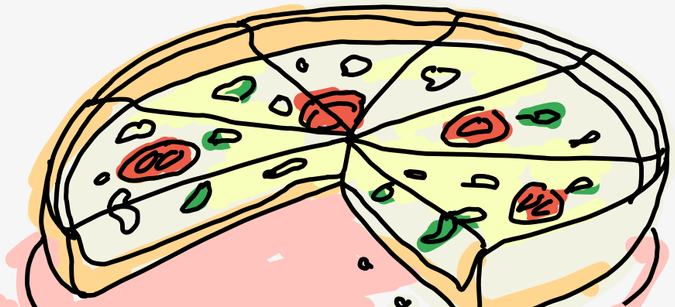
Das halbe Rezept ergibt eine Quiche in einer runden Backform für 4 Personen.

Für den Mürbeteig

- 500 g Mehl
- 250 g kalte Butter
- 1 Prise Salz
- 2 Eier

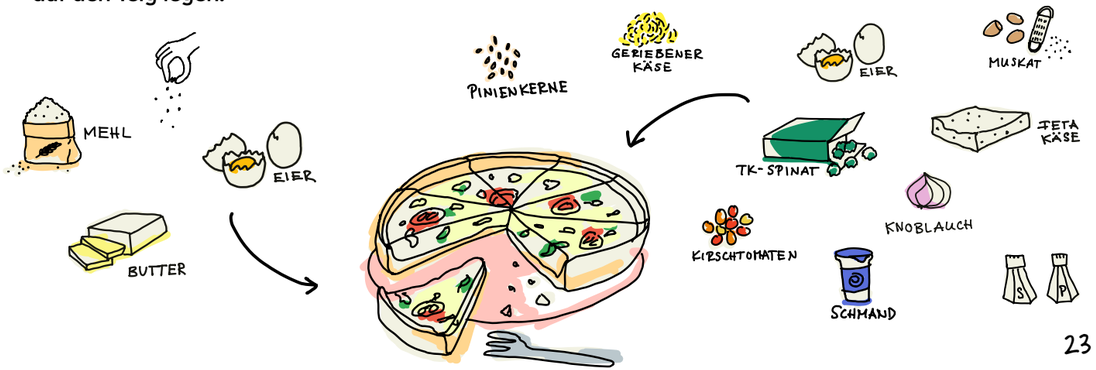
Für die Füllung

- 800 g TK-Blattspinat
- 300 g Feta
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Eier
- 400 g Sahne
- 400 g Schmand
- 200 g geriebenen Käse
- 50 g Pinienkerne
- Kirschtomaten (optional)



SO GEHT DIE LECKERE QUICHE

1. Etwas Butter auf ein tiefes Backblech streichen und mit Mehl bestäuben, Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad).
2. Für den Teig alle Zutaten verkneten, etwas größer als das Backblech ausrollen und darauf legen. Mit den Fingern einen sehr hohen Rand andrücken. Den Teig im vorgeheizten Ofen 10 Minuten vorbacken. Man kann ein Backpapier mit Blindbackerbsen zur Beschwerung auf den Teig legen.
3. Für die Füllung den Spinat auftauen lassen, Zwiebeln und Feta würfeln. Den Spinat auf das Backblech geben und die Würfel darauf verteilen.
4. Die Eier mit Schmand, Sahne und Käse verrühren, nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen. Die Masse über die Quiche gießen und (optional) mit halbierten Kirschtomaten belegen. 40 Minuten backen.



Welches Rezept würdest du deinen Nachbarn*innen empfehlen?