Herzhafte Speisen mit Fleisch

ASCHAK

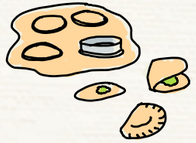
AFGHANISCHE GEFÜLLTE NUDELN

VON MOJGAN

HERZHAFT

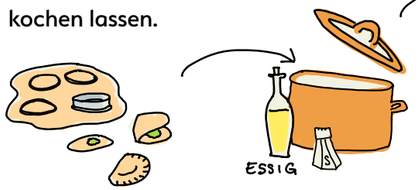
FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 250 g Lauch
- 2 große Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 500 g Lammhackfleisch
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL gemahlener Koriander, 3 TL getrocknete Minze, 1 EL Essig
- 250 g Magerquark
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Olivenöl

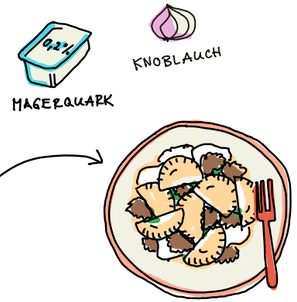


1. Das Mehl mit dem Ei, einer Prise Salz und 50 ml warmem Wasser zu einem festen Teig verarbeiten. In Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen klein hacken und mit dem Hackfleisch in 4 EL Öl anbraten. Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Koriander dazugeben. Ca. 50 ml Wasser zugeben und 15 Minuten zugedeckt dünsten.

3. Den Lauch gut waschen, fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer sowie ½ TL Öl vermengen. Den Teig auf einem bemehlten Brett in 4 Portionen geteilt dünn ausrollen und kreisrund (8 – 10 cm) ausstechen. Ein EL Lauchgemisch auf jedes ausgestochene Teigstück legen, mit etwas Wasser den Teigrand befeuchten, wie einen Halbkreis zusammenklappen und die Enden zusammendrücken. Teigtaschen in zwei Portionen mit Salz und Essig in reichlich Wasser 3 – 5 Min. kochen lassen.



4. 2 Knoblauchzehen in den Quark pressen. Mit Salz und etwas Wasser zu einer glatten Soße verrühren. Auf einer Platte die Hälfte der Quarksoße verteilen, Aschak darauflegen, danach die restliche Quarksoße darüber gießen und zuletzt die Hackfleischsoße darauf verteilen. Mit getrockneter Minze bestreuen.



DOLMEH

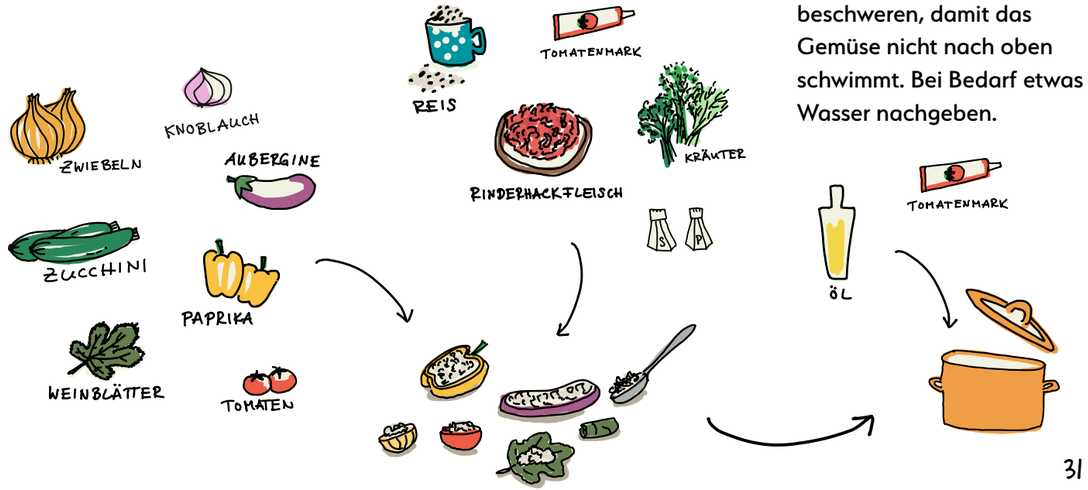
GEFÜLLTES GEMÜSE, WEIT VERBREITET IN VIELEN LÄNDERN DES NAHEN OSTENS

VON RANA UND NIDAA

- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 500 g Auberginen
- 500 g Zucchini
- 500 g Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Tassen Reis
- 500 g Rinderhackfleisch
- Tomatenmark (nach Geschmack)
- Weinblätter
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- Gewürze (z.B. frische glatte Petersilie, Dill, Estragon, Minze, Kurkuma)
- Öl

Fotos © Nastaran Rabbani

1. Eine der Zwiebeln, eine der Paprika sowie die Auberginen, Zucchini und einen Teil der Tomaten halbieren und aushöhlen. Das Innere sowie das restliche Gemüse und den Knoblauch klein schneiden. Alles in einen Topf geben.
2. Gewaschenen Reis hinzufügen sowie Fleisch, etwas Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Gewürze.
3. Die Masse in das ausgehöhlte Gemüse füllen und in die Weinblätter einrollen.
4. Anschließend einen Topf mit mindestens zwei Tassen Wasser, etwas Tomatenmark und Öl bedecken und das gefüllte Gemüse mindestens eine halbe Stunde darin kochen lassen, bis alles gar ist. Mit einem Teller beschweren, damit das Gemüse nicht nach oben schwimmt. Bei Bedarf etwas Wasser nachgeben.



HERZHAFT

FATTAH MAKDUSS

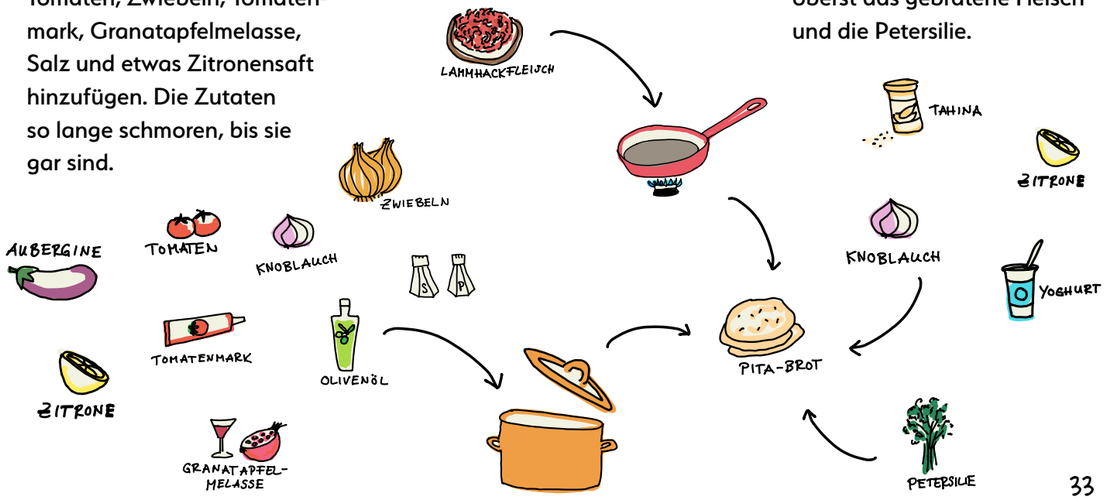
AUBERGINEN-BROT-SNACK AUS SYRIEN

VON HAIFA

Foto © Nastaran Rabbani

- 1 kg Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 500 g Tomaten
- 250 g Tahina
- 250 g Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Granatapfelmelasse
- Saft von zwei Zitronen
- 500 g Rinderhackfleisch
- Pita-Brot
- Petersilie
- Salz
- Olivenöl

1. Auberginen schälen, in Ringe schneiden und anbraten. Zwiebeln in Scheiben und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die angebratenen Auberginen in einen Topf geben und etwas Olivenöl, Tomaten, Zwiebeln, Tomatenmark, Granatapfelmelasse, Salz und etwas Zitronensaft hinzufügen. Die Zutaten so lange schmoren, bis sie gar sind.
2. Das Rinderhackfleisch anbraten.
3. Das Brot in kleine Stücke schneiden, in Öl knusprig anbraten und auf ein Tablett legen.
4. Joghurt, Tahina, den restlichen Zitronensaft und gepressten Knoblauch mischen und die Mischung auf das Brot geben. Anschließend die gekochte Sauce darüber geben, zuoberst das gebratene Fleisch und die Petersilie.



GHABELI POLO

REISGERICHT AUS AFGHANISTAN

VON BASHARAT, FÜR 4 PERSONEN

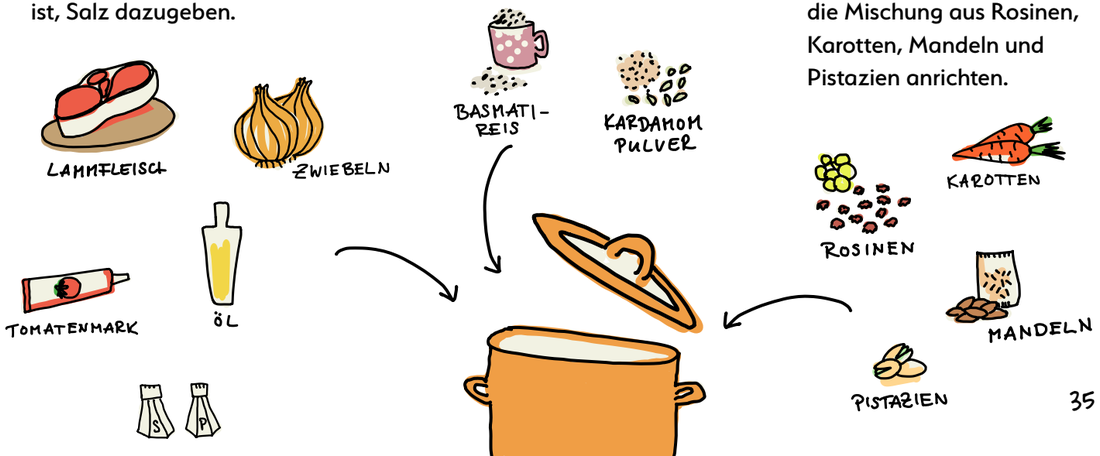
- 1 kg Lamm (ohne Knochen)
- 2 Zwiebeln
- etwas Tomatenmark
- 1 kg Basmati-Reis
- 500 g Karotten
- 250 g Pistazien
- 250 g Rosinen
- 200 g Mandelsplitter
- etwas Zucker
- Kardamompulver,
- schwarzer Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

1. Fleisch in große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln und in Öl anbraten. Erst das Fleisch hinzufügen und anbraten, anschließend Tomatenmark und Pfeffer. Etwas Wasser hinzugeben und alles zugedeckt kochen lassen. Wenn das Fleisch fast fertiggekocht ist, Salz dazugeben.

2. Den Reis und die Karotten waschen. Reis kochen lassen und kurz vor Ende Kardamompulver hinzufügen. Die Karotten schälen und dünn schneiden. Die Pistazien für 10 Minuten in heißem Wasser einweichen und längs halbieren.

3. Karotten in Öl anbraten und Rosinen, Mandeln und Pistazien dazugeben und nur ganz kurz anbraten lassen. Etwas Zucker hinzufügen und alles miteinander vermischen.

4. Am Ende erst Fleisch, danach Reis und darauf die Mischung aus Rosinen, Karotten, Mandeln und Pistazien anrichten.



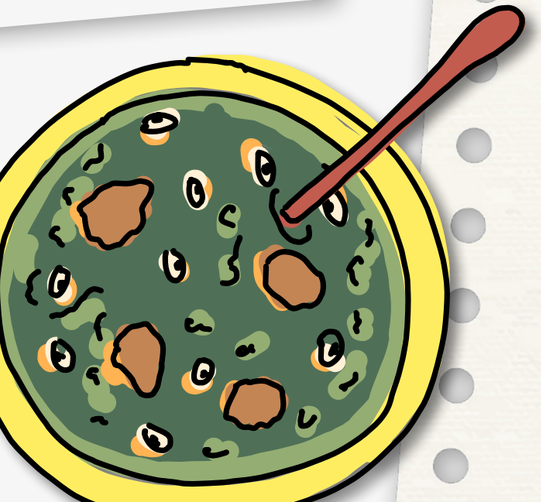
HERZHAFT

GHORMEH SABZI

LAMM-/ BOHNENGERICHT AUS DEM IRAN

VON LEILA

FÜR 4 PERSONEN



- 500 g Lammfleisch in Würfeln mit einigen Fleischknochen
- 1 Tasse über Nacht eingeweichte Schwarzaugenbohnen oder Wachtelbohnen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Tassen gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Minze, frisch oder getrocknet)
- 3 getrocknete persische Limonen (oder stattdessen 2 – 3 EL Zitronensaft)
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- Öl

1. Die Zwiebel klein schneiden und in Öl anbraten. Fleisch, Bohnen und Gewürze (kein Salz) zugeben, weiter anbraten und danach für ca. 1,5 Stunden im heißen Wasser kochen, bis das Fleisch weich ist.
2. Inzwischen frische Kräuter fein hacken oder getrocknete Kräuter in Wasser einweichen und danach zu leicht gekochtem Fleisch und Bohnen geben. Salz und Limonen (oder Zitronensaft) dazu geben.
3. Anschließend noch 30 Minuten kochen, bis die Mischung eindickt.
4. Dazu Reis servieren.

KEBBE

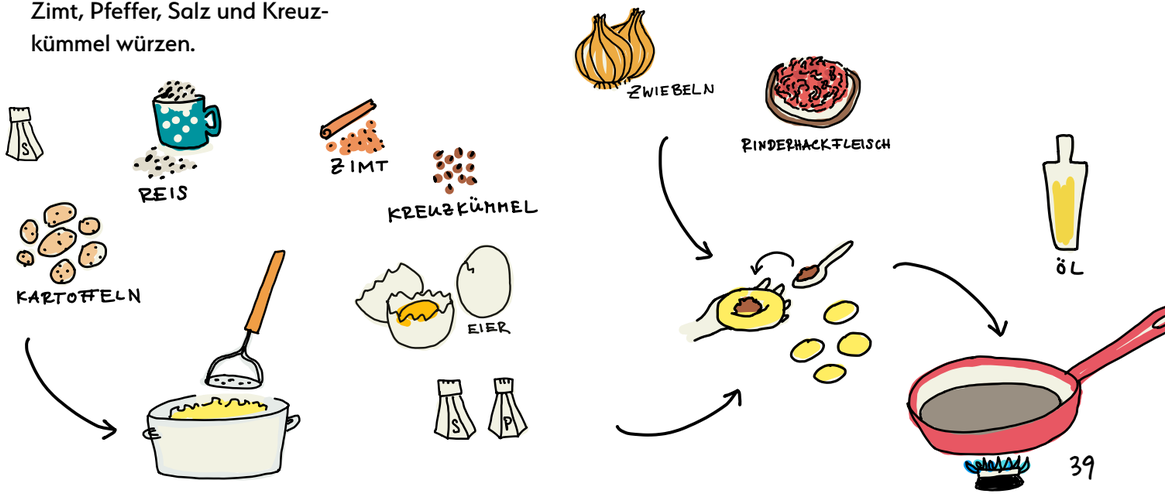
GEFÜLLTE FRIKADELLE, WEIT VEBREITET
U.A. IN VIELEN KÜCHEN DES NAHEN OSTENS

VON GOLZAR

- 2 kg Kartoffeln
- 2 Tassen Reis
- 2 Eier
- 2 Zwiebeln
- 500 g Rinderhackfleisch
- ½ Bund Petersilie
- Zimt, Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Öl

Fotos © Nastaran Rabbani

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, mit Reis und etwas Salz kochen, bis sie gar sind. Die Kartoffelmasse stampfen und abkühlen lassen. Anschließend mit den Eiern zu einem Teig vermengen. Die Masse mit Zimt, Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel würzen.
2. Für die Füllung die Zwiebeln klein schneiden und mit dem Fleisch in einer Pfanne braten, bis das Fleisch gar und krümelig ist. Die Petersilie klein hacken, untermischen und die Masse mit Salz würzen.
3. Den Teig zu kleinen Kugeln formen, mit der Fleischmasse befüllen und in Eiform bringen.
4. Anschließend mit viel Öl in der Pfanne auf allen Seiten goldgelb braten.



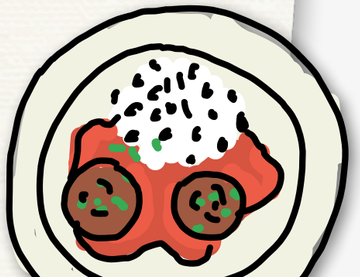
KOOFTEH

FLEISCHKLÖßCHEN, WEIT VERBREITET U.A. IN AFGHANISTAN UND IRAN

VON MOJGAN, FÜR 4 PERSONEN

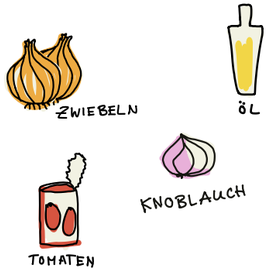
EINKAUFSLISTE:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 6 Zwiebeln
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Koriander
- Öl

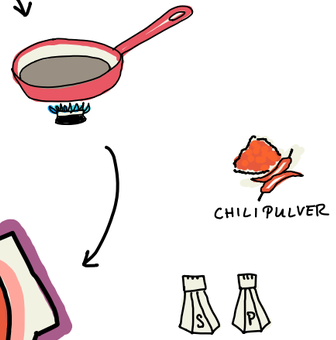


1. 4 Zwiebeln, eine geschälte Knoblauchzehe, Peperoni und Koriander in einem Mixer gut mixen. Das Hackfleisch mit der Hand durchkneten und mit der Mischung aus dem Mixer vermengen. Aus dieser Mischung kleine feste Klöße formen.

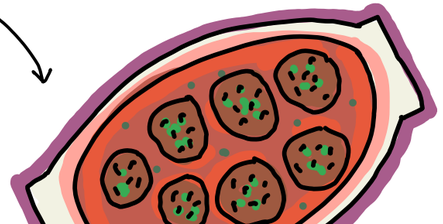
2. Die zwei restlichen Zwiebeln klein hacken und in Öl anbraten. Dazu die geschälten Tomaten und die restliche gehackte Knoblauchzehe geben und köcheln lassen, bis die Soße eindickt.



3. Heißes Wasser dazu geben, die Hackfleischbällchen hineingeben und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver für ca. 10 Minuten kochen lassen.



4. Dazu Reis servieren.



RINDERROULADEN

FLEISCHRÖLLCHEN, U.A. BELIEBT IN DEUTSCHLAND, TSCHECHIEN UND POLEN

VON GÜNTHER, FÜR 4 PERSONEN

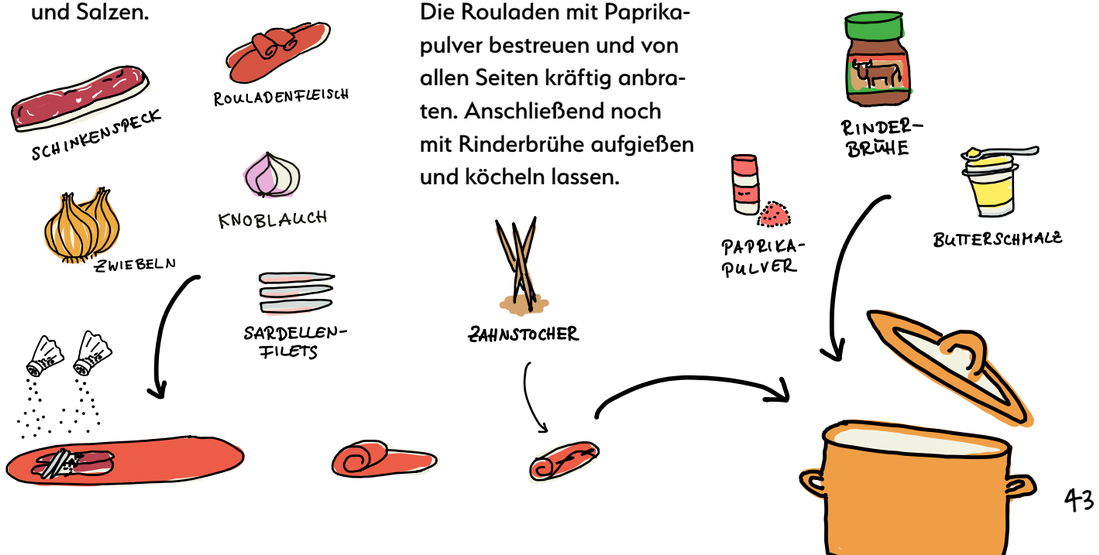
- 4 Stück Rouladenfleisch
- 8 Sardellenfilets
- 8 Scheiben Schinkenspeck (oder Rauchsalz verwenden)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- scharfes Paprikapulver
- Rinderbrühe
- Pfeffer, Salz
- Bindfäden oder Zahnstocher
- Butterschmalz

1. Das Rouladenfleisch ausbreiten. Je zwei Sardellenfilets und zwei Scheiben Schinkenspeck auflegen. Zwei gehackte Knoblauchzehen und eine gehackte Zwiebel darauf verteilen. Pfeffern und Salzen.

2. Die Rouladen aufrollen und mit einem Bindfaden oder Zahnstocher zusammenhalten.

3. Einen Topf mit Butterschmalz erhitzen. Die Rouladen mit Paprikapulver bestreuen und von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend noch mit Rinderbrühe aufgießen und köcheln lassen.

4. Eine Nacht stehen lassen und mit Salzkartoffeln servieren.



SHORBA

SUPPE MIT LAMMFLEISCH, WEIT VERBREITET U.A. IN AFGHANISTAN

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Kichererbsen
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 500 g Lammfleisch
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Karotten
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Bund Koriander
- Kurkuma, Gewürzmischung, Salz, Pfeffer
- Öl

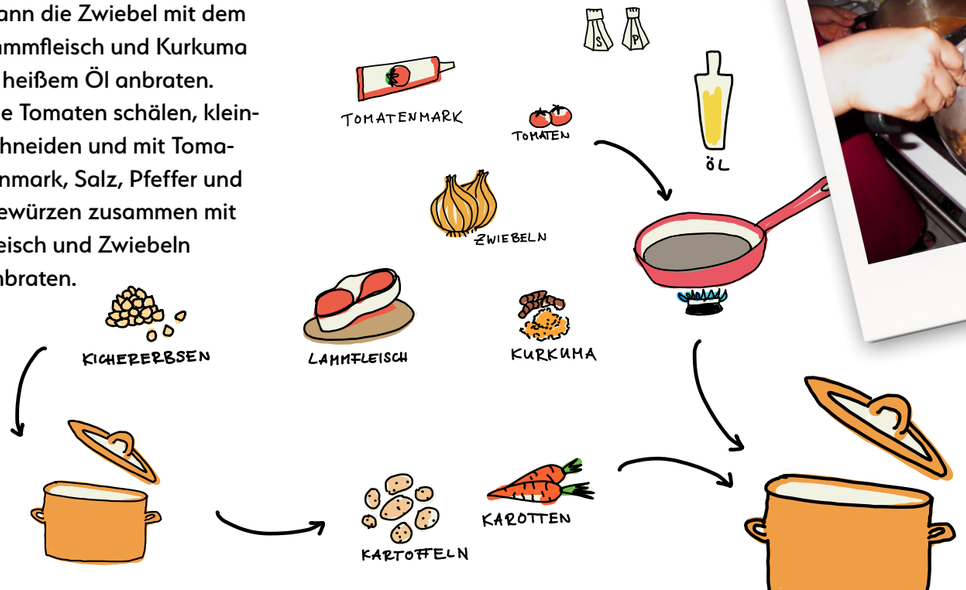
VON MARYAM, PARI UND SARA

1. Kichererbsen mit Wasser kochen.

2. Zwiebeln klein schneiden. Das Lammfleisch in mittelgroße Stücke schneiden. Dann die Zwiebel mit dem Lammfleisch und Kurkuma in heißem Öl anbraten. Die Tomaten schälen, kleinschneiden und mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Gewürzen zusammen mit Fleisch und Zwiebeln anbraten.

3. Anschließend geschnittene Karotten, Kartoffeln und gekochte Kichererbsen hinzufügen und mit zwei Litern Wasser kochen lassen.

4. Fast am Ende (15 Minuten vor dem Servieren) gehackten Koriander mitkochen lassen.



Welches Rezept hast du kürzlich gelernt?