

# BOLANI

## AFGHANISCHE TEIGTASCHEN



### Zutaten (für 4 Personen)

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



### Zubereitung

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.
2. Für die Füllung die Zwiebel klein schneiden und anbraten.
3. Dann Spinat, Zucchini, Koriander und Frühlingszwiebel ganz klein schneiden und mit Salz, Pfeffer, einem halben Löffel Öl und den gut gebratenen Zwiebeln vermischen.
4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig in große Portionen teilen und auf einer Fläche rund flachdrücken oder ausrollen.
5. Die Hälfte des Teiges mit Füllung abdecken, die andere Hälfte darauf legen und die Ränder fest drücken.
6. Danach die Bolani von jeder Seite für ca. 5 Minuten in Öl anbraten und mit Joghurt servieren.