



DAS BUNTE BUFFET

LIEBLINGSREZEPTE AUS ALLER WELT



REZEPTSAMMLUNG AUS DEM ZEIK KIEL

FÜR BUFFETS MIT 50 PERSONEN



GEMEINSAM KOCHEN UND GENIESSEN

Diese Rezeptsammlung entstand im Jahr 2024 aus dem Projekt „Lieblingsrezepte aus der Heimat“, das im ZEIK Kiel ins Leben gerufen wurde. Dabei wurden einmal im Monat kulinarische Highlights aus den verschiedenen Ländern für mindestens 50 Personen zubereitet. Die ausgezeichneten Gerichte erfreuten sich großer Beliebtheit. **Hier findet ihr eine Auswahl dieser Lieblingsrezepte – vielseitig, international und ideal für große Gruppen sowie für kleine, einfach ausgestattete Küchen.**

Falls ihr DAS BUNTE BUFFET kostenfrei herunterladen möchtet, findet ihr die Rezeptsammlung auf unserer Homepage:

www.zbbs-sh.de

Falls ihr ein farbig ausgedrucktes Exemplar für 25 € (Schutzgebühr) kaufen möchtet, könnt ihr im ZEIK-Büro danach fragen oder es unter folgender E-Mail-Adresse bestellen: info@zeik-kiel.de

**Viel Spaß beim
Kochen wünscht
das ZEIK-Team!**

**Unsere besondere
Rezeptesammlung gibt's nur bei
uns im ZEIK in Kiel!**
Bitte nicht mit dem
1-Sterne-Restaurant Zeik in
Hamburg verwechseln.

**Die 50 Portionen haben wir für ein Buffet berechnet, bei dem neben Suppen,
Vorspeisen und Salaten auch Beilagen und Desserts zur Auswahl angeboten werden.**

Vielen lieben Dank an die beteiligten Institutionen, die die Durchführung ermöglicht und finanziert haben!

SH 
Schleswig-Holstein
Ministerium für Inneres,
ländliche Räume,
Integration und Gleichstellung


ZBBS


ZEIK
Zentrum für Empowerment
& Infokulturelle Kreativität

Elisabethstraße 68, 24143 Kiel



Harira (Suppe)

🕒 Arbeitszeit
35 min

🕒 Gesamte Kochzeit
1 h 25 min

Die Menge reicht für ca. 25 Teller Suppe.

eine traditionelle Suppe aus Marokko

ZUTATEN

- 1 Netz Zwiebeln 500 g
- 1 Knollen-Sellerie
- 5 EL Koriander frisch
oder 2-3 EL gemahlen
- 5 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 20 Tomaten (ca. 3,5 kg)
- 1 Bund Petersilie
- 400 g Kichererbsen (2 Dosen)
- 250 g braune Linsen
- ca. 200 g Mehl
zum Binden der Suppe

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Sellerie werden geschält und fein gehackt und zusammen mit ca. 7 Liter Wasser in einen großen Topf gegeben. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander (frisch oder gemahlen) hinzufügen und alles zusammen mit 5 EL Olivenöl in den Topf geben.
2. Die Tomaten werden in kleine Stücke geschnitten oder püriert und in den Topf gegeben. Die Suppe wird bei hoher Hitze langsam zum Kochen gebracht.
3. Das Mehl zunächst in etwas kaltem Wasser anrühren, bis eine glatte Paste entsteht. Diese Paste nach dem Aufkochen schrittweise hinzufügen, während du gleichmäßig umrührst, bis die Suppe dickflüssig wird. Anschließend die Hitze herunterschalten.
4. Linsen und Kichererbsen werden in die Suppe gegeben. Alles etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Hülsenfrüchte gar sind.
5. Wasser nach Bedarf hinzugeben, mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren Petersilie zur Dekoration hinzufügen.





“Bastilla” mit Fisch

🕒 Arbeitszeit
1 h 20 min

🕒 Gesamte Kochzeit
1 h 50 min

gefüllte Teigtaschen aus Marokko

ZUTATEN

Füllung:

- 700 g Zwiebeln
- 1 großes Bund Koriander
- 1 großes Bund Petersilie
- 1 große Knoblauchknolle
- 500 g gehackte Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- 150 ml Olivenöl
- 800 g Garnelen, geschält
- 800 g Weißfischfilets z.B. Kabeljau oder Seelachs
- 500 g Glasnudeln
- 4 Zitronen optional für Dekoration
- schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)

Teig:

- 1 kg Filoteig
- 350 g Butter (geschmolzen)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Koriander, Petersilie und Knoblauch fein würfeln und in einen großen Topf geben. Gehackte Tomaten und 150 ml Olivenöl hinzufügen und vermengen. Dann Salz und schwarzen Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Nun die Garnelen und den Fisch hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze solange köcheln lassen, bis alles gar ist.
2. In einem weiteren Topf die Glasnudeln kochen und abtropfen lassen. Die gegarten Glasnudeln zur Garnelen/Fisch-Tomaten-Mischung hinzufügen und alles gut vermischen und salzen.
3. Filoteig ausrollen und eine Seite mit geschmolzener Butter bestreichen. Ein Filoteigblatt nehmen und eine kleine Handvoll der Füllung auf das Filoteigblatt legen.
4. Die Ecken des Filoteigblattes zur Mitte hin falten und mit mehr Butter bestreichen. Das Teigblatt zusammenfalten und die Ecken sanft festdrücken.
5. Die Teigtaschen im vorgeheizten Ofen bei 180° C Umluft für 20-25 Minuten knusprig backen, bis sie goldbraun sind.
6. Nach dem Backen die Bastilla-Teigtaschen abkühlen lassen. Die Zitronen in kleine Stücke schneiden und oben auf die Teigtaschen als Dekoration legen.



🕒 Arbeitszeit
1,5 h

🕒 Gesamte Kochzeit
11 h 40 min

Morgh-e shekam por

“Vollbäuchiges Huhn” aus dem Iran

ZUTATEN

- 7-9 Hähnchen
TK oder frisch
- 2 kg Zwiebeln
- Salz
- 8 g Safran
- 150 ml Bratöl
(Sonnenblumenöl)

Füllung

- 3 Bunde Koriander
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Pfefferminz
- 1-2 Knoblauchknollen
- 800 g Walnüsse
- 300 ml Granatapfelsirup
- Pfeffer nach Geschmack
- 15 g Kreuzkümmel
(Golpar)

ZUBEREITUNG

Am Vortag:

1. Hähnchen für 1 Stunde in Salzwasser einlegen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Dann aus dem Salzwasser nehmen, mit Zwiebeln bedecken und etwas Safran darauf streuen. Die Hähnchen 10 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag:

2. Die Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Frischen Koriander, Petersilie und Minze waschen, die Blätter von den Stängeln trennen und grob hacken.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Kräuter und den Knoblauch in eine große Schüssel geben. Walnüsse aufbrechen und dazu geben. Granatapfelsirup darüber gießen. Dann den restlichen Safran, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles gut vermischen und in eine Pfanne geben. Die Kräuterfüllung mit Öl gut anbraten.

4. Hähnchen aufschneiden und mit der angebratenen Füllung aus der Pfanne füllen.

5. Ofen auf 180° C (Ober-Unterhitze) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen und backen, bis sie gar sind und mit Salz bestreuen. Ca. 1 Stunde je nach Größe des Hähnchens, die Kerntemperatur sollte 75° C betragen.





🕒 Arbeitszeit
60 min

🕒 Gesamte Kochzeit
2 h 30 min

Rindfleischgulasch

mit getrockneten Pflaumen - aus Marokko

ZUTATEN

- 5 kg Zwiebeln
- 1-2 Knollen Knoblauch
- 500 ml Olivenöl
- 10 kg Rindfleisch
(z.B. Rinderschulter)
- 800 g getrocknete Pflaumen
- 2 große Bunde Petersilie
- 300 g Mandeln
(geschält und geröstet)
- 50 g Sesam

Beilage:

- 25 Fladenbrote zum Dippen

Traditionell wird das Gulasch über einem Holzkohleofen in einem **Tajine (Tagine)**, einem marokkanischen Schmortopf gegart.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Ebenso die Petersilie waschen und grob schneiden. Beides in einen großen Topf geben und mit dem Olivenöl vermischen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen und in den Topf geben.
3. Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Alles zusammen kurz anbraten, damit das Fleisch leicht gebräunt wird. Anschließend soviel Wasser hinzufügen bis alles bedeckt ist. Das Gulasch solange kochen bis das Fleisch gar ist (ca. 1,5 Stunden). Während dessen immer wieder etwas Wasser hinzufügen, damit es nicht anbrennt und umrühren, damit es nicht am Topfboden ansetzt.
4. Sobald das Fleisch gar ist die getrockneten Pflaumen in den Topf geben. Den Inhalt des Topfes auf mittlerer Stufe unter Umrühren leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit dickflüssig wird (ca. 30 Minuten). Mit Salz abschmecken.
5. Das Gericht auf Tellern anrichten und mit gerösteten Mandeln und Sesam dekorieren.
6. Zusammen mit Fladenbrot servieren.





Curry Maharadscha

🕒 Arbeitszeit
50 min

🕒 Gesamte Kochzeit
1 h 30 min

mit vielen Gemüsen und Hähnchenfleisch aus Indien

ZUTATEN

- 6 Zucchini
- 6 Auberginen
- 500 g Champignons
- 9 rote Paprika
- 2 kg festkochende Kartoffeln
- 6 kg Hähnchenbrust
- ca. 600 ml Sonnenblumenöl
- 1 kg frischer Blattspinat
(oder 4 mal TK Spinat 250 g)
- 1,4 L Kokosnussmilch
(7 mal 200 ml Packungen)

Curry-Gewürze:

- 6 TL Koriander
- 6 TL Kurkuma
- 9 TL Curry
- 5 TL Paprikagewürz
(rosenscharf)
- 1 bis 2 Knollen Knoblauch
- 4 TL Schwarze Pfefferkörner

Beilage

- 3 kg Basmati-Reis

ZUBEREITUNG

1. Zucchini, Auberginen und Champignons waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in Würfel schneiden.
2. In einer großen Pfanne Sonnenblumenöl 400 ml erhitzen. Hähnchenbruststücke hinzugeben und anbraten, bis sie goldbraun sind, dann zur Seite stellen.
3. Die Gemüsemischung aus Zucchini, Auberginen, Champignons, Kartoffeln und Paprika in einen Topf geben und kurz anbraten.
4. Kokosnussmilch dazu gießen und alles gut verrühren. Auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Den geschälten und zerdrückten Knoblauch und die Curry-Gewürze (Koriander, Kurkuma, Curry, rosenscharfes Paprikagewürz), Salz und Pfeffer dazu geben und gut vermischen.
5. In einem zweiten Topf 200 ml Sonnenblumenöl erhitzen und den Basmati-Reis kurz anbraten. Wasser und Salz hinzufügen (Verhältnis nach Anleitung) und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Topf mit einem Deckel abdecken und den Reis 10 Minuten kochen lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen.
6. Zur Gemüsemischung das gebratene Hähnchenfleisch geben, das Ganze erhitzen und nochmals mit Salz abschmecken.
7. Das Curry und den Basmati-Reis separat servieren.



Digaag

🕒 Arbeitszeit
40 min

🕒 Gesamte Kochzeit
2 h 30 min

crosses Hähnchen aus Somalia

ZUTATEN

- 8 Hähnchen (ca. 1,5 kg pro Hähnchen, in Teile zerteilt)
- 12 Eier
- 800 g Mehl
- 3 TL Paprikapulver
- 3 TL Kreuzkümmel (je nach Geschmack)
- 8 - 10 TL Salz
- 2 TL Pfeffer
- ca. 1,5 L Pflanzenöl (zum Frittieren)

Beilage:

- Kartoffeln oder Reis

ZUBEREITUNG

Hähnchen marinieren:

1. Die Hähnchenteile in einer großen Schüssel mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gut vermengen.

Panieren:

2. Zwei große Schalen vorbereiten. Eine zur Hälfte mit Mehl, die zweite mit 6 verquirlten Eiern füllen und leicht salzen. Jedes Hähnchenteil zuerst in Ei tauchen und dann in Mehl wälzen. Beide Schüsseln immer wieder mit Mehl und Eiern nachfüllen.

Frittieren:

3. In einem großen Topf, oder einer Fritteuse Öl erhitzen (ca. 180° C). Die Hähnchenteile portionsweise frittieren, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Das dauert ca. 10-15 Minuten. Die frittierten Hähnchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht mit Salz bestreuen.

Servieren:

4. Das Digaag auf einer großen Servierplatte anrichten und warm halten.





Signi Fleischgulasch

🕒 Arbeitszeit
50 min

🕒 Gesamte Kochzeit
2 h 30 min

mit Grünkohl und Okra aus Eritrea

ZUTATEN

- 5 Zwiebeln (ca. 500 g)
- 500 g Paprika
- 5 kg Grünkohl
- 1,5 kg Okra
(5 Packungen á 300 g)
- 5 Tomaten
- 8 Knoblauchzehen
- 8 kg Fleisch z.B.
Hähnchen
- 500 ml Sonnenblumenöl
- 2 Bunde frische Kräuter:
z.B. Petersilie, Koriander
- Gewürze: Pfeffer, Paprika,
Kreuzkümmel, Muskat
- 2 EL Berbere
(scharfes Gewürzöl)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die frischen Kräuter waschen und hacken und beides beiseite stellen.
2. Paprika und Grünkohl waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Okraschoten nur waschen und alles in eine große Schüssel geben. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, ebenfalls hinzufügen. Knoblauch schälen, pressen und mit dem Inhalt der Schüssel vermischen.
3. Das Fleisch würfeln und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten und beiseite stellen.
4. In einem großen Topf die Zwiebelringe in 2 EL Berbere-Öl goldbraun anbraten. Das Fleisch in den Topf hinzufügen.
5. Gemüse-Knoblauch-Mischung zum Fleisch geben und kurz braten.
6. Mit Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Muskat und Salz würzen. Nach Belieben weitere Gewürze hinzufügen, um den Geschmack zu intensivieren.
7. Wasser hinzufügen, bis das Fleisch fast bedeckt ist. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Das Gulasch für 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen bis das Fleisch zart ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Alles mit Salz abschmecken.
8. Zum Schluss die frischen, gehackten Kräuter unterrühren.



Fatet Jaj

🕒 Arbeitszeit
40 min

🕒 Gesamte Kochzeit
2 h 30 min

Schichtsalat mit Hähnchen aus Syrien

ZUTATEN

Für Fatet Jaj:

- 8 kg gekochte Hähnchenbrust
- 3 kg Basmati-Reis
- 20 Stück arabisches Brot
- 1 Zimtstange
- Schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln (rot)

Für Tahini-Sauce:

- 500 g Tahini
- 500 g Natur-Joghurt
- 5 Zitronen
- 5 bis 8 Knoblauchzehen
- ca. 3 EL Olivenöl

Für Fatush-Salat:

- 3 Köpfe Eisbergsalat
- 3 Gurken
- 3 kg Tomaten
- 1 Dose grüne Oliven
- 1 Bund Petersilie
- 1 Kopf Rotkohl
- 5 rote Zwiebeln
- 10 Stück arabisches Brot
- 5 Zitronen (für den Saft)

ZUBEREITUNG

Hähnchenfleisch zubereiten

1. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrust mit Salz, Wasser, eine geviertelte Zwiebel und die Zimtstange hinzufügen. Ca. 30-40 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen durchgegart ist. Das Hähnchen herausnehmen und abkühlen lassen. Brühe aufbewahren.

Basmati-Reis kochen

2. Reis entsprechend der Packungsanleitung in einem separaten Topf kochen und salzen. Etwa 3-4 Liter Wasser verwenden. Den Reis nach dem Kochen abgießen und in eine gefettete große Auflaufform geben.

Arabisches Brot rösten

3. Das arabische Brot in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis es leicht knusprig ist. Danach in Stücke reißen und gleichmäßig über den gekochten Reis verteilen.

Hähnchen vorbereiten

4. Das gekochte Hähnchen klein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die zweite Zwiebel in Ringe schneiden und glasig anbraten. Das geschnittene Hähnchen, schwarzen Pfeffer und Salz hinzufügen Zimtstange entfernen und alles gut vermengen.

Optional: Die Zimtstange entfernen, reiben und hinzufügen.

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen →

Fatet Jaj

🕒 Arbeitszeit
40 min

🕒 Gesamte Kochzeit
2 h 30 min

Schichtsalat mit Hähnchen aus Syrien

ZUBEREITUNG

Salat schichten

5. Die Hähnchenbrust gleichmäßig über das arabische Brot verteilen. Auch hier kannst Du nochmals die Brühe darüber geben, um mehr Geschmack zu entfalten. So entstehen Schichten aus Reis, Brot und Hähnchenbrust.

Paprikapulver zur Dekoration darüber streuen.

Zubereitung der Tahini-Sauce:

6. In einer großen Schüssel die Tahini mit dem Naturjoghurt vermengen. Die Knoblauchzehen zerdrücken oder stampfen und den Saft von 5 Zitronen hinzufügen. Mit Salz nach Geschmack würzen. Alles gut mit einem Schneebesen verrühren und nach Bedarf Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Sauce sollte cremig, aber nicht zu dick sein.

Sauce auf Fatet Jaj:

7. Die Tahini-Sauce gleichmäßig auf das geschichtete Fatet Jaj gießen, sodass alles gut bedeckt ist.

Für den Fatusch-Salat:

8. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in eine Schüssel geben. Eisbergsalate, Gurken, Tomaten, Oliven, Petersilie, Rotkohl waschen und in kleine Stücke schneiden und ebenso dazugeben. Danach die Zitronen pressen und den Saft über dem Salat verteilen. Alles gut vermischen und salzen. Das Brot anbraten, zerreißen und den Salat damit dekorieren.

Dekoration:

9. Zerrissenes, arabisches Brot und Gewürze (z.B. Minze oder Paprikapulver) zur Dekoration verwenden.



Es war für mich sehr herzlich und warmseelig, für so viele Menschen zu kochen. Ein rundum gutes Gefühl und eine Erinnerung an meine Familie. Dort haben wir das Rezept auch gern gegessen und gekocht.



Pilau

🕒 Arbeitszeit
45 min

🕒 Gesamte Kochzeit
1 h 10 min

ein Reisgericht in der vegetarischen Variante aus Tansania

ZUTATEN

- 3 kg Zwiebeln
- 300 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 10 Knoblauchzehen
- 80 g Pilau Masala Gewürzmischung (alternativ Garam Masala)
- 2 kg Tomaten
- 3 kg Kartoffeln geschält
- 3 kg Reis (z.B. Basmati oder Jasminreis)
- 1,5 kg Karotten
- 2 Gurken (optional)
- 5 Avocados (optional)

ZUBEREITUNG

1. 2,5 kg Zwiebeln in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf 300 ml Öl erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind (ca. 10-15 Minuten).
2. Die Knoblauchzehen fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Pilau Masala und Salz hinzufügen. Alles gut umrühren und 3-4 Minuten anbraten.
3. Die gewaschenen Tomaten würfeln und zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in den Topf geben und 5-7 Minuten köcheln lassen.
4. Reis in ein Sieb geben, waschen und dann in einen Topf mit einem Deckel geben. 6 L Wasser hinzufügen (1:2 Verhältnis Reis zu Wasser).
5. Karotten schälen und in dünne, längliche Stifte schneiden oder raspeln. Auf den Reis legen, ohne umzurühren.
6. Den Topf mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer Hitze 35-45 Minuten köcheln lassen, bis der Reis und die Kartoffeln weich sind. Gelegentlich vorsichtig umrühren.
7. Das Pilau nach Geschmack würzen und eventuell mit mehr Salz nachwürzen.
8. Die restlichen Zwiebeln in Spalten schneiden und mit frisch geschnittenen Avocados und Gurken anrichten.





🕒 **Arbeitszeit**
1 h 40 min

🕒 **Gesamte Kochzeit**
2 h 30 min

Bolani

Teigtaschen mit Kartoffellauchfüllung aus Afghanistan

ZUTATEN

Zutaten für den Teig:

- 2 kg Mehl
- 2 EL Salz
- 150 ml Pflanzenöl
- oder 2 kg fertigen Filoteig

Füllung:

- 50 mittelgroße Kartoffeln (ca. 8-10 kg) geschält, gekocht und zerdrückt
- 6 Bunde Frühlingszwiebeln oder 3 große Stangen Lauch
- 10 TL Kreuzkümmel
- 10 TL Korianderpulver
- 10 TL Pfeffer
- 300 g frische Korianderblätter
- 2,2 L Öl zum Ausbraten

ZUBEREITUNG

Teig: 1. Das Mehl und das Salz in einer großen Schüssel vermischen. 150 ml Pflanzenöl hinzufügen und gut einarbeiten. Nach und nach Wasser ca. 1,5 - 2 L hinzufügen, um einen glatten Teig zu erhalten. Den Teig abdecken und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Alternativ kann man Filoteig verwenden.

Füllung: 2. Die Kartoffeln schälen und kochen bis sie weich sind, ausdampfen lassen und dann zerdrücken.
3. Frühlingszwiebeln oder Lauch waschen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie weich sind. Korianderblätter waschen und klein schneiden und beiseite stellen.
4. Das Gemüse zu den Kartoffeln geben und gut vermischen. Kreuzkümmel, Korianderpulver, Pfeffer, Salz und die frischen Korianderblätter hinzufügen und gut vermengen.

Fertigstellung: 5. Den Teig in kleine Portionen (ca. 100-150 g) teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Einen guten Esslöffel Kartoffel-Füllung in die Mitte jeder Teigscheibe geben und den Rand gut verschließen, sodass keine Füllung herausfällt. Mit der Hand leicht flach drücken. Alternativ jeweils ein Blatt Filoteig verwenden.

6. In einer großen Pfanne Pflanzenöl erhitzen.

Die Bolani nach und nach goldbraun braten, etwa 3-5 Minuten pro Seite. Die Bolani warm servieren, eventuell mit einem Joghurt dip oder einer scharfen Sauce.

End gender apartheid
in Afghanistan!



Enjera

🕒 Arbeitszeit
2 h

🕒 Gesamte Kochzeit
72 h

fermentiertes Pfannenbrot aus Eritrea

ZUTATEN

- 3 kg Weißmehl
- 2 kg Maismehl
oder 4,5 kg Teff-Mehl
- 3 EL Salz

Tip: Enjera ist gesund, da es reich an probiotischen Kulturen ist, die die Verdauung fördern. Es kann auch aus Teffmehl hergestellt werden, das viele Ballaststoffe, Eisen und Kalzium enthält. Die Fermentation sorgt zudem für eine bessere Nährstoffaufnahme.

ZUBEREITUNG

Teig:

1. Mische das Weißmehl und das Maismehl in einer großen Keramikform oder Schüssel gründlich.
2. Heize den Backofen auf 150-160° C vor. Gib die Mehlmischung in eine Backform oder auf Backbleche in den Backofen und lasse sie ca. 20 Minuten backen, bis die Mischung leicht geröstet ist und leicht nussig riecht. Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen und in eine große Keramikform oder Schüssel geben und abkühlen lassen.
3. Füge nach dem Abkühlen 6-7 L Wasser zur Mehlmischung hinzu und mische auf, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Füge das Salz hinzu und vermenge alles gut.

Fermentieren:

4. Decke die Keramikform mit einem Tuch ab und lasse den Teig insgesamt etwa 72 Stunden (2-3 Tage) bei Raumtemperatur ruhen, damit er fermentieren kann. Hierbei entwickelt sich der charakteristische Geschmack.

Backen der Enjeras:

5. Erhitze eine beschichtete oder gusseiserne Pfanne auf mittlerer Hitze. Fülle ca. 100-150 ml des fermentierten Teigs in die heiße Pfanne, sodass der Boden bedeckt ist. Lasse den Teig in der Pfanne für 15-20 Sekunden erhitzen.
6. Setze den Deckel auf die Pfanne und lasse das Enjera für weitere 1 bis 2 min nachgaren, bis sich Blasen bilden und die Oberfläche fest ist.



Firni

🕒 Arbeitszeit
60 min

🕒 Gesamte Kochzeit
3 h

pudding aus Afghanistan

ZUTATEN

- 4 L Milch
- 800 g Maismehl
- 1,4 L Kondensmilch (gesüßt)
(7 mal 200 g)
- 16 Eigelbe
- 400 g Haselnüsse oder
Pistazien (gehackt und
geröstet) zum Garnieren, nach
Bedarf

Tipp: Wenn Du ungesüßte Kondensmilch verwendest füge im 1. Schritt 400 g Zucker hinzu. Um das Rühren der Puddingmasse zu vereinfachen kann man zweimal die Hälfte der Menge zubereiten.

ZUBEREITUNG

1. Milch, Maismehl, Kondensmilch und Eigelb in einen großen Topf geben und gründlich verrühren, damit es keine Klumpen gibt.
2. Die Mischung bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Solange rühren bis die Masse eindickt und eine puddingartige Konsistenz erreicht hat. Dies kann je nach Temperatur 10 - 15 Minuten dauern.
3. Den Pudding in passende Gefäße (z.B. Schalen oder Gläser) füllen und vollständig abkühlen lassen - mindestens zwei Stunden.
4. In der Zwischenzeit die Haselnüsse oder Pistazien hacken, rösten und abkühlen lassen.
5. Den Pudding vor dem Servieren großzügig mit den gerösteten Haselnüssen oder Pistazien garnieren.

