



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Nudeltaschen mit Poree-Füllung – Afghanische Ashak

Anders als in der Indischen Küche findet man in der Afghanischen Küche relativ viele Nudelrezepte. Hier sieht man den zweiten großen Einfluss auf die kulinarische Welt Afghanistans: die persische Küche. Im gesamten vorderen Orient bis in die Türkei kennt man viele Nudelgerichte. Eines der bekanntesten sind die verteuft schwierig herzustellenden Manti. Der Stolz jeder Hausfrau liegt darin, diese kleinen Teigtaschen so klein wie möglich zu machen. Eine echte Herausforderung, wenn man bedenkt, dass sie gefüllt sind. Eines der bekanntesten Afghanischen Nudelgerichte sind Spaghetti. Kein Quatsch – googelt es: in den typischen Rezepte-sammlung Koch-Portalen findet man mehrere Rezepte dafür.

Aber es sollte für uns im Kurs schon etwas anspruchsvoller als „nur“ Spaghetti kochen sein. Also habe ich mich für ein Rezept entschieden, bei dem wir den Teig selbst machen und auch selbst füllen. Der Teig muss geschmeidig sein, darf aber nicht kleben. Wenn man ein Nussgrosses Stück zwischen auseinanderzieht, sollte es zumindest etwas „reiss-fest“ sein. Wichtig ist, dass der Teig ruhen kann. Durch das Ruhen kann sich das Kleber-Eiweiß im Mehl entwickeln und sorg dafür, dass der Teig später dann gut ausrollbar ist und nicht reißt. Den Teig während des Ruhens nicht austrocknen lassen. Also in ein feuchtes Küchentuch packen.

Die Ashak stellen uns nicht vor eine ganz so große Aufgabe wie die kleinen, feinen Manti – viel Fummelei ist es dennoch. Aber vergleichbar mit der Herstellung frischer, selbstgemachter Tortellini. Die Ashak werden traditionell in einer Hackfleischsoße serviert. Dazu isst man dann die typische Afghanische Quarksoße und Brot.

Zutaten ca. 4 Personen

Für den Nudel-Teig:

250 g Weizenmehl, Type 1050

150 g Weizengries

1 TL Salz

4 EL Öl

160 ml Wasser

1. Aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig herstellen. Der Teig darf nicht mehr kleben, soll aber feucht und dehnbar sein.
2. Kalt stellen und gut 1 Stunden ruhen lassen





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Für die Füllung

500g Poree

1TL Salz

Pfeffer

¼ TL Chili Pulver

1 EL Öl

3. Der Lauch sehr fein (!) würfeln.
4. Mit allen Zutaten vermischen.
5. Den Nudelteig ausrollen und Kreise mit ca. 8 cm Durchmesser ausstechen.
6. Je etwa 1 TL Füllung in die Mitte geben, zusammenklappen und den Rand mit etwas Wasser befeuchten und dann mit einer Gabel fest zusammendrücken.
7. In Salzwasser etwa 8 Minuten garen.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Für die Soße

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark
500 g Sojagranulat
Wasser
½ TL Chilipulver
1 TL Koriander, gemahlen
Salz
Pfeffer



8. Die Zwiebeln fein würfeln und in Öl bei mittlerer Hitze langsam anbräunen. Den Knoblauch fein würfeln und dazu geben, wenn die Zwiebeln bereits gebräunt sind.
9. Das Tomatenmark und alle Gewürze zugeben und kurz anrösten.
10. Das Sojagranulat dazu geben und mit so viel Wasser begießen, dass es gerade knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel gut 30 Minuten köcheln. Dann erneut abschmecken.
11. Die Nudeltaschen in die Soße geben und vorsichtig vermischen. Mit Quarksoße und Brot servieren.

