



Xenia kocht

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

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

Tschakka – Afghanische Quarksoße

Ich koche schon sehr lange Indisch. Die Afghanische Küche war mir aber erstmal nicht bekannt. In der Indischen Küche ist es ganz üblich zu jeder Mahlzeit etwas Gesäuertes (ein Relish oder ein Chutney) und etwas frisches, kühlendes wie eine Raita zu servieren. Eine Raita ist eine Joghurt Speise, meistens mit Obst oder Gemüse verfeinert.

Interessant fand ich daher, dass in der Afghanischen Küche zu fast allem eine Quark-Soße serviert wird. Fein gewürzt und ein frischer, kühler Gegensatz zu den meist fettigen und reichhaltigen Hauptgerichten. Ich lege allen ans Herz, jedes der Afghanischen Rezepte immer mit einem kleinen Töpfchen Quark-Soße zu servieren. Der Geschmack ist sonst nie wirklich „rund“.

Noch dazu ist die Zubereitung denkbar einfach. Das kriegt jeder hin. Wer die Quarksoße nicht sowieso zum Essen komplett aufschleckt – der schneidet am kommenden Tag einfach noch etwas frischen Schnittlauch, hackt etwas Petersilie und Frühlingszwiebeln und fügt alles dazu – und hat damit einen leckeren frischen Kräuter-Quark fürs Frühstücksbrötchen.

Die Milchsäurebakterien sorgen dafür, dass so eine Soße über nach „nachdickt“, sich also am folgenden Tag wieder problemlos aufs Brötchen bringen lässt, ohne zu kleckern.

Zutaten

250g Soja Quark

Salz

1/8 l Wasser

1 Knoblauchzehe, gepresst

Ggf. etwas Minze oder Petersilie, fein gehackt

Alle Zutaten vermischen. Fertig.



Vegane Quarksoße mit Pfefferminze



Veganes Kabuli mit Quarksoße

