

AFGHANISTAN

GEFÜLLTE TEIGTASCHEN



60

Min.



15

Pers.

Zutaten Soße mit Kidneybohnen:

700 g Kidneybohnen ohne Flüssigkeit
 100 ml Öl
 150 g Zwiebeln
 200 g Tomaten
 15 g Ingwer
 2 EL Tomatenmark
 20 g Salz

Zutaten Joghurtsoße:

1,5 kg Joghurt
 Saft von 3 Zitronen
 30 g Knoblauch
 7 EL Zucker oder Puderzucker
 Prise Salz

Zutaten Teigtaschen:

1,5 kg Mehl
 750 ml Wasser
 2 Würfel frische Hefe oder
 2 Päckchen Trockenhefe
 5 Eier
 120 g Butter
 25 g Salz
 1 kg Lauch
 ½ kg Frühlingszwiebeln

Zutaten frittierte Minze:

15 g Minze
 200 ml Olivenöl





Zubereitung:

Teigtaschen:

- Mehl mit Wasser verrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Danach die anderen Zutaten (bis auf Lauch und Frühlingszwiebeln) nach und nach hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Teig mindestens eine halbe bis Dreiviertelstunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln und Lauch klein schneiden und mit Butter und Salz andünsten.
- Teig in kleine Kreise ausrollen und zur Hälfte mit Lauch füllen. Andere Hälfte umklappen und am Rand festdrücken. Teigtaschen leicht mit Mehl bestäuben und in gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten kochen.

Joghurtsoße:

- Zuerst den Knoblauch in kleine Scheiben schneiden oder durch

eine Knoblauchpresse drücken, danach den Joghurt und den Zitronensaft hinzufügen und verrühren. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Soße mit Kidneybohnen:

- Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die in kleine Würfel geschnittenen Zwiebelstücke anbraten, die geschnittenen Tomatenstücke, Tomatenmark und klein geschnittenen Ingwerstücke hinzufügen. Mit Salz abschmecken und 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Bohnen aus der Dose hinzufügen und nochmals 12 - 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Minzblätter klein schneiden und kurz in Olivenöl anbraten.