

Afghanistans Küche: Köstliche Kofta (Fleischnäpfchen in Tomatensauce)

Zutaten: Für die Fleischbällchen: 2 Tomaten, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, ½ Bund frischer Koriander, 1 kg Rinder- und/oder Lammhackfleisch, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 3 TL Korianderpulver Für die Sauce: 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Pflanzenöl, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, ½ TL Korianderpulver

Zubereitung:

1. Für die Fleischbällchen die Tomaten waschen und den Stielansatz herausschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Tomaten sowie die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Den Koriander waschen, trockenschütteln und ebenfalls fein hacken.

2. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einer Schüssel verkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer und dem Korianderpulver würzen. Dann die Tomaten und den frischen Koriander zufügen, alles gut vermengen und kurz ruhen lassen. Anschließend aus der Masse mit den Händen Bällchen formen.

3. Für die Sauce die Tomaten waschen und den Stielansatz herausschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Tomaten sowie die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken.

4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin langsam goldbraun schmoren. Dann die Tomaten und den Knoblauch zufügen und die Mischung etwa 5 Minuten zu einer Sauce einköcheln lassen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und dem Korianderpulver würzen. Die Fleischbällchen in die Sauce geben und bei aufgesetztem Deckel etwa 25 Minuten darin garen. 5. Zum Anrichten die Kofta mit Sauce auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt Brot.

5. Zum Anrichten die Kofta mit Sauce auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt Brot.

© Arina Meschanova & Vjacheslav Shishlov/Christian Verlag

Weitere tolle Nationalgerichte unter:

https://www.stern.de/genuss/essen/afghanistans-kueche--qabuli-palau--das-nationalgericht_30626860-30626844.html

#dinnerofsolidarity

#strongertogether

Wir unterstützen afghanische Frauen und ihre Familien in der aktuellen Notlage

In dunklen und sorgenvollen Zeiten ist es wichtig positiv zu bleiben. Sich mit Freunden zu verbinden und gemeinsam für die gute Sache einzustehen, darüber zu reden, sich gegenseitig zu unterstützen. Was eignet sich dafür besser als ein Essen mit Freunden? Deswegen laden wir Euch alle ein, ein Dinner der Solidarität zu Gunsten von Voice of Women zu veranstalten (natürlich Corona-konform) und im Rahmen dessen um Spenden für Afghanistan zu bitten.

Oben findet ihr ein afghanisches Rezept was ihr kochen könnt und wenn ihr uns danach ein paar Bilder von Eurem Dinner sendet, posten wir es mit dem Hashtag **#dinnerofsolidarity**. Natürlich könnt ihr das auch zusätzlich selbst in den sozialen Medien posten - lasst uns gemeinsam helfen und generiert so ein wenig Hoffnung und Hilfe für unsere Kolleginnen und Freunde in Afghanistan!!

Spenden bitte an:

Voice of Women Foundation/Astraia
IBAN: DE58 7002 0500 5020 1073 00
BIC: BFSWDE33MUE
Institut: Bank für Sozialwirtschaft
Betreff: Afghanistan

Bilder vom Dinner bitte an:

ck@astraia.org

Sie möchten eine Spendenquittung erhalten:

Bitte schreiben Sie zusätzlich ihre Kontaktdaten mit in den Betreff der Überweisung.