



ZU GAST
IN ANDEREN
KÜCHEN

AFGHANISCHE
BULANI



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



AFGHANISCHE BULANI

Rezept für 4 Personen

Für den Hefeteig:

300g Weizenmehl, Type 405
170g Weizenvollkornmehl
20g Trockenhefe
40g Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

500g Spinat
2 Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe
Jodsalz mit Fluorid
und Pfeffer nach Geschmack
2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Die Mehle, die Hefe und etwas Wasser zu einem Hefeteig kneten und etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig anschließend in 12 gleichmäßig große Kugeln formen und diese nochmal 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat dämpfen und klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit dem Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die Teigkugeln zu dünnen, runden Fladen ausrollen. Die Spinat-Zwiebel-Knoblauch Mischung auf einer Seite der runden Fladen verteilen, dann zusammenklappen und die Ränder etwas festdrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die halbrunden Teigtaschen nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp:

Die Füllung kann variieren, z.B. mit einer Kartoffel-Lauch-Mischung oder anderem Gemüse. Bulani werden in Afghanistan als Vorspeise gegessen. Dazu passt „Dugh“, ein Joghurtgetränk aus Joghurt, stillem Wasser, Gurke und Salz. Die Mischung wird püriert und mit etwas frischer Minze verziert.