

Bolani (Afghanisches gefülltes Fladenbrot)

Dauer: 60 Minuten **Stückzahl: 8 große Fladen**

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

500g (Vollkorn-)Mehl	600 g Kartoffeln oder Kürbis
250-280 ml warmes Wasser	0,5 Stangen Lauch oder 2 Frühlingszwiebeln
20 ml neutrales Öl	1/2 Bund frische Kräutermischung nach Belieben (z.B. Petersilie, Dill, Petersilie, Wunderlauch oder Bärlauch)
2 g Trockenhefe	1/2 Bund Karotten-, Radieschen-, Kohlrabi- oder Rote-Bete-Grün
1,5 TL Salz	1,5 TL Salz
0,5 TL Pfeffer	2 Zehen Knoblauch
	2 TL Paprika, gemahlen
	1 TL Koriander, gemahlen
	1/2 TL Kurkuma, gemahlen



Wenn du das Grün
wegwirfst, wirfst du
auch den Geschmack
und die Kraft weg.

Bolani ist ein beliebtes gefülltes Fladenbrot, das in vielen afghanischen Familien gebacken wird. Die Füllung variiert je nach Saison und dem, was gerade verfügbar ist – mal Kartoffeln, mal Kürbis, Lauch oder frische Kräuter.

In vielen Küchen – nicht nur in Afghanistan – wird dabei nichts verschwendet, sondern alles genutzt, was Geschmack und Kraft enthält: das zarte Grün von Karotten, Radieschen oder Kohlrabi zum Beispiel.



Zubereitung:

1. Das Gemüse und die Kräuter gut waschen. Bei Bedarf grobe Stiele entfernen.
2. In einer großen Schüssel das Mehl, Salz und Trockenhefe vermischen.
3. Langsam das warme Wasser hinzufügen und zu einem weichen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, nach und nach etwas mehr Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig halbieren und jede Hälfte in eine Schüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort für 30-60 Min. gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln oder Kürbis in einem großen Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten lang kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und in eine große Schüssel geben.
5. Die Frühlingszwiebeln und/oder den Lauch in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch in feine Stücke schneiden. Das Gemüsegrün und die frischen Kräuter fein hacken.
6. Alles mit Kartoffeln, Gewürzen (Koriander, Paprika, Kurkuma, Salz und Pfeffer) in die Schüssel geben und gut zerstampfen.
7. Nach der Gehzeit, den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen.
8. Jede Teigkugel auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einem dünnen Kreis ausrollen. Die abgekühlte Kartoffelfüllung auf einer Hälfte jedes Teigkreises geben und einen kleinen Rand zum Umklappen des Teiges freilassen. Die Ränder fest zusammendrücken, um die Füllung einzuschließen.
9. Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Bolani portionsweise von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten, ungefähr 3-4 Minuten pro Seite.
10. Die fertigen Bolani auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.