

„Kadu Borani“

Kürbis afghanische Art

Kulturen bitten zu Tisch.

Trägerverein Schulrestaurant LaCultina

Schwierigkeitsgrad: normal
Arbeitszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1½ kg Kürbis, am besten Butternusskürbis
50 ml Sonnenblumenöl
8 Zehen Knoblauch
375 ml Wasser
1 TL Salz
100 g Zucker
1 EL Ingwerwurzel, fein gehackt
2 TL Korianderpulver
½ TL Pfeffer, schwarz
125 ml Tomatenmark
¼ TL Cayennepfeffer
300 g Natur-Joghurt
10 Blätter Minze, frische gehackt

Zubereitung

Dieses Rezept besteht aus drei unterschiedlichen Teilen: Tomatensauce, Kürbis und Joghurtsauce. Man beginnt mit der Tomatensauce.

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Tomatenmark, 125 ml Wasser, 1 Knolle Knoblauch gepresst, 1/2 TL Salz, 1/4 TL schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 TL Koriander vermengen und in eine Backform füllen, diese mit Deckel oder Alu-Folie abdecken und im Ofen 30 Minuten backen.

Kürbis schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Kürbis dazugeben und leicht braun anbraten. 6 Knollen Knoblauch klein gehackt, 250 ml Wasser, 1/2 TL Salz, Zucker, die fertige Tomatensauce, Ingwer, 1 TL Koriander und 1/4 TL schwarzer Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Anschließend in die Pfanne mit dem Kürbis geben. Abdecken und mind. 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen bis der Kürbis schön weich ist. Am Ende evtl. den Deckel abnehmen und noch so lange köcheln lassen, bis die Sauce leicht verdickt ist.

Joghurt, 1 Knolle Knoblauch gepresst und 1/4 TL Salz in einer Schüssel vermengen. Den Pfanneninhalt auf einen Teller geben und die Joghurtsauce darüber geben und mit der Minze bestreuen.

