

TRIBI'S KOCHSHOW



MENÜ

Kabuli Palaw mit gebackenen Poulet Schenkel





ÜBER DAS GERICHT

Kabuli Palaw ist ein persisches Reisgericht, welches in Afghanistan gegessen wird. Es gibt ähnliche Varianten im Iran, Pakistan und Tadschikistan. Die Zusammensetzung des Gerichts variiert je nach Region z.B. mit Pistazien oder Mandeln. Das Gericht besteht aus gedämpftem Reis, Karotten, Rosinen, Geflügel, Rind- oder Lammfleisch. Wenn man zu Tisch sitzt werden alle Speisen in der Mitte des Tisches aufgestellt und dann zusammen gegessen.

Allergene: Tomate, Zwiebel, Knoblauch, Laktose

Hier geht es zum Kochvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=IGNAtdd2JPo&feature=youtu.be>

EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für Kabuli Palaw für vier Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Salz, Zucker, Sonnenblumenöl, Pfeffer

Poulet Schenkel

- Poulet Schenkel 4x 160g
- Natur Joghurt 150g
- Sonnenblumenöl 1EL
- Eine halbe kleine weisse Zwiebel $\frac{1}{2} = 25g$
- Knoblauch 1 Zehen
- Zitronenschale und Saft eine halbe
- Garam Marsala und Tandoori je ein EL
- Salz 8g

Tomatensauce

- Pelati aus der Dose 200g
- Eine halbe kleine weisse Zwiebel ca. 25g
- Knoblauch 1 Zehen
- Zucchetti 2stk. = 250g
- Zitronenschale 1 viertel
- Sonnenblumenöl 4EL
- Garam Marsala 1EL
- Salz je eine grosse Prise



Reis

- Basmatireis oder afghanischer Langkornreis 200g
- Wasser zum Kochen 400ml
- Eine kleine weisse Zwiebel 50g
- Karotten 2x = 250g
- Rosinen 50g
- Pelati aus der Dose 200g
- Kichererbsen 100g
- Sonnenblumenöl 1dl
- Salz 4g
- Garam Marsala 2EL
- Koriander 10g

MATERIALLISTE

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- Eine grosse Schüssel
- 4-Liter Pfanne
- Backblech
- Litermass
- Deckel und Stofftuch
- Bratpfanne
- Messer
- Schneidebrett
- 2- Liter Kochpfanne

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Melde dich bei: phillipp@treibhausluzern.ch