ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Bolani

Das afghanische Nationalgericht, aus dem Buch „ANGEKOMMEN. Kleingärten – wo die Welt sich trifft“ von Sabine Kress und Kathrin Hentzschel

Zutaten (für etwa 20 Bolani)

Für den Teig

- 500 g Mehl
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 1 Packung Trockenhefe oder etwas frische Hefe
- 1 EL Salz

Für die Füllung

- 2 Stangen Lauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150 ml Speiseöl
- 1 EL Salz
- Nach Belieben etwas Chilipulver
- 2 EL Pfeffer
- 1 Knoblauch-Zehe

Zubereitung

Lauch und Frühlingszwiebeln putzen und feinhacken. Zur Vorbereitung des Teigs die Trockenhefe in einem Glas Wasser auflösen. Etwas stehen lassen, nach und nach die restlichen Zutaten hinzu und verkneten.
Teig mit Geschirrtuch abdecken und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen, 20 gleich große Kugeln formen und mit einem Nudelholz zu einem Kreis ausrollen. Die Teigfladen sollten etwa einen halben Zentimeter dick sein.

Die Lauchfüllung mit dem Speiseöl vermengen und zur Hälfte auf den Teigfladen verteilen. Dabei etwas Rand lassen. Nun zuklappen und die Ränder andrücken, ggf. mit etwas Wasser verkleben. Die Bolani von beiden Seiten in der Pfanne mit ein wenig Öl anbraten.
Dazu wird traditionell Joghurt und/oder ein Chutney aus Koriander, Knoblauch, Chili und Apfelessig gereicht.

Guten Appetit!

Dieses Rezept haben wir für Sie anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird, ausgewählt. Aus dem Buch: „ANGEKOMMEN. Kleingärten – wo die Welt sich trifft“ von Sabine Kress (Fotografie) und Kathrin Hentzschel (Text)