



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kartoffeln in Tomatensoße – Katschalu aus Afghanistan

Wenn man bedenkt, dass die Kartoffel ja erst recht spät aus Süd- und Mittelamerika zu uns auf den Kontinent kam, dann ist sie wohl zusammen mit der Tomate einer der erfolgreichsten Einwanderer aller Zeiten. Sie begegnet mir fast überall auf dem Globus wenn ich Reiseberichte und Blogs und Kochbücher lese. Das passt prima für mich – denn ich bin ein deutscher Kartoffel-Esser. Wenn es nach mir ginge, könnte ich jeden Tag Kartoffeln essen. Von daher freut es mich natürlich, dass ich auch bei meiner Afghanischen Rezepte Sammlung ein Kartoffel Rezept einschmuggeln konnte.

Tatsächlich wird die Kartoffel hier als Gemüse gesehen und man isst dazu Reis und Brot. Ich sehe gesundheitsbewusste Hollywood Menschen förmlich erschauern: Kartoffeln gelten ja in der modernen Küche als böse Kohlehydrate. Und diese dann mit noch weiteren Kohlehydraten (weisser Reis und Weissmehl-Brot!) zusammen zu essen – das muss der Gipfel der Verderbtheit sein. Jeder, der jedoch die Indische Küche kennt, findet das ganz normal. Kartoffeln sind ein Gemüse – keine Beilage.

Wer sich jetzt allerdings gruselt kann natürlich auf Reis und Brot verzichten. Das ist auch für sich ein sehr leckeres Gericht. .-)



Auf alle Fälle solltet ihr aber Afghanische Quark-Soße dazu essen. Oder was säuerlich eingelegtes wie ein Relish oder Chutney. Das wäre nicht typisch Afghanisch – passt aber gut als frischer Kontrast zur Schwere der Kartoffel.

Zutaten ca 4 Personen

2 Zwiebeln
Öl zum Anbraten
150 g Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
10 große Kartoffeln
1 TL Koriander, gemahlen
Salz
Pfeffer

1. Die Zwiebeln fein würfeln und bei mittlerer Hitze langsam anbräunen. Das kann bis zu 15 Minuten dauern.
2. Das Tomatenmark dazu geben und mit anbraten. Das ist wichtig für den Geschmack!
3. Alle Gewürze dazu geben.
4. Die Kartoffeln der Länge nach Halbieren, dann vierteln und dazu geben.
5. Bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze gar dämpfen.

