



Zamila Panschiri (links) mit Familienangehörigen in ihrer Genfer Wohnung. Zamila kam 1982 – als 17-Jährige – nach Genf, wo ihr Vater als Arzt tätig war. Sie lernte Französisch und machte eine Lehre als Coiffeuse. 1988 flüchtete Nasser – ihr heutiger Ehemann – als frisch diplomierter Ingenieur aus Kabul. Die Schweiz erreichte er erst nach zwei Jahren, nach einer langen Flucht durch das Panschirtal und Pakistan. Heute besitzen beide die Schweizer Staatsbürgerschaft. Sie leben mit ihren drei Kindern in Genf.



Die afghanische Hauptstadt Kabul, die Heimat von Zamila und Nasser Panschiri.

### Zurückhaltung

Sowjetische Invasion, Bürgerkrieg, die Schreckensherrschaft der Taliban, die Intervention US-amerikanischer und britischer Truppen: Obschon Zamila und Nasser Panschiri im kriegszerstörten Afghanistan schwere Zeiten durchmachen und später von aussen mitverfolgen mussten, möchten sie sich aus verständlichen Gründen nicht zur Situation in ihrem Heimatland äussern.

## Raffiniert und ideenreich

Vor vielen Jahren in die Schweiz eingewandert, haben sie im multikulturellen Genf Fuss gefasst. **Trotz der Integration im Alltag ist die afghanische Familie Panschiri ihrer heimischen Esskultur treu geblieben.** Wir haben sie besucht.

VON JEAN-LUC INGOLD

**E**was haben Emigranten bei allen Unterschieden gemeinsam: Sie bezeichnen die Küche ihres Herkunftslandes unisono als «die beste der Welt». Da macht auch Zamila Panschiri, gebürtige Afghanin aus Kabul, keine Ausnahme. «Die afghanische Küche ist wirklich die beste», erklärt sie voller Überzeugung, während sie einen grossen Kochtopf auf den Herd stellt. Die anwesenden Familienmitglieder

stimmen dieser Aussage lautstark zu. Das liege, so wird mir erklärt, in erster Linie an den Gewürzen.

Tatsächlich sind die afghanischen Gewürze anders und – so versichert Zamila – besser als diejenigen, die man bei uns kennt. Angefangen bei Masala, dieser geheimnisvollen, in sämtlichen asiatischen Kulturen bekannten Gewürzmischung. Zamila deckt sich direkt bei ihrer

Mutter mit Gewürzen ein. Jetzt, wo sie wieder nach Kabul reisen kann, bringt sie nach jedem Aufenthalt ganze Töpfe davon in die Schweiz mit, voll mit gelbem oder bronzefarbigem Pulver. Masala wird für fast jedes Gericht verwendet.

Geheimnisvoll ist auch das Mengenverhältnis der einzelnen Bestandteile: Kümmel, Koriander, Zimt, Gewürznelken, Kardamom, Muskatnuss, schwarzer Pfeffer, getrocknete Tomaten in Pulverform sowie Paprika. Dazu kommt noch Curry – bereits eine Gewürzmischung – und Ingwer.

«Die afghanische Küche ist raffinierter als die indische und pakistanische und ideenreicher als die iranische», lehrt uns ein Insider, der in Genf ein Restaurant betreibt. Man müsste sie allesamt ausprobieren, um den Wahrheitsgehalt dieses zwangsläufig subjektiven Glaubensbekenntnisses zu überprüfen.

Weiter erfahren wir von Nasser, Zamilas Ehemann, dass sich die armen Leute in Afghanistan sehr einfach, das heisst von süssem Tee und einer Art Fladenbrot (ähnlich dem indischen Nan), ernähren. Fleisch, insbesondere Lamm und Huhn, wird selten aufgetischt, meist nur an Feiertagen.

Hülsenfrüchte kommen hingegen in allen Variationen auf den Tisch: Linsen, Kichererbsen, rote Bohnen und Erbsen gehören praktisch zu jeder Speise. Dazu Gemüse in rauen Mengen: Spinat, Lauch, Auberginen, Mangold und Tomaten. Letztere werden im Sommer frisch und im Winter in getrockneter Form zubereitet.

Den Zwiebeln kommt in der afghanischen Küche ein besonderer Stellenwert zu: geschält und mehr oder weniger fein gehackt werden sie mit Raps-, Sonnenblumen- oder Sesamöl gebraten, bevor sie für die Zubereitung der

Gemüse- oder Fleischgerichte verwendet werden.

Beim Fleisch steht das Schafffleisch an erster Stelle, aber auch Poulet, das mit zwei Glas Wasser und einigen Gewürzen zuge deckt gegart wird, ist sehr beliebt. Noch in der Gunst der Afghani steht Rindfleisch, das, unter grosszügiger Zugabe der obligaten gehackten Zwiebeln, ähnlich wie Ragout zubereitet wird. Nach dem Salzen wird das Fleisch zusammen mit gemahlenem Koriander und Spinat sowie Tomaten oder anderem Gemüse bei schwacher Hitze geschmort.

Brot und Reis sind die Grundnahrungsmittel. Basmati-Reis (kleine, lange Körner) wird zu den meisten Gerichten als Beilage gereicht. Der Reis wird zuerst mehrmals gewaschen, mit warmem Wasser bedeckt und ein bis zwei Stunden eingeweicht. Dann wird er in Salzwasser halb weich gekocht, gut abgespült und abgetropft, um schliesslich in einem feuerfesten Topf – unter Zugabe von Bouillon, Kümmel, Kardamom oder Safran, eventuell Rosinen, Pistazien und Mandelblättchen – im Ofen fertig zu garen.

Bei den Milchprodukten ist vor allem Joghurt (Maust) zu erwähnen, der häufig entwässert wird und dann eine dicke, cremige, quarkartige Masse (Chakah) ergibt. Joghurt oder Sauermilch wird auch entwässert und zu einem Käse (Qurood) getrocknet, der dann mühsam in Wasser aufgelöst wird, um ihn zum Verzehr wieder weich zu machen.

Kann man in der Schweiz überhaupt afghanisch kochen, sind die wichtigsten Zutaten erhältlich? «Durchaus», sagt Zamilas, «wir finden alles, was wir brauchen – obwohl den Lebensmitteln hier manchmal etwas das „Parfüm“ fehlt.» □



PASCAL FRAUTSCH, EDIPRESS

## Poulet mit Kurkuma und Pfefferminze

Afghanische Gerichte werden bei **schwacher bis höchstens mittlerer Hitze** gekocht. So kommt das feine Aroma der Gewürze besser zur Geltung.

### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg Pouletflügel
- 40 g gebratene Zwiebeln
- 1 Kaffeelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
- 250 g Nature-Joghurt
- 2 rote Chilischoten
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 grosser Bund frischer grobgehackter Pfefferminze (einige Blätter fürs Garnieren reservieren)
- Salz

Mit Basmati-Reis servieren!

### Zubereitung

Die Pouletflügel in einem Schmortopf mit Sonnenblumenöl anbraten. Mit einem Kaffeelöffel Kurkuma und einer Messerspitze gepresstem Knoblauch würzen. Gebratene Zwiebeln hinzugeben und sanft weiter braten, bis sämtliche Zutaten gut Farbe angenommen haben.

Danach den mit etwas Kurkuma, den beiden roten Chilischoten und der frischen, grob gehackten Pfefferminze angereicherte Joghurt beifügen.

Mit ein wenig Wasser auflockern und bei schwacher Hitze während 20 bis 25 Minuten garen lassen. Nach Bedarf vor dem Servieren nachsalzen. Mit einigen Pfefferminzblättern garnieren.

DAS OBEN BESCHRIEBENE GERICHT STEHT AUF DER SPEIESEKARTE DES AFGHANISCHEN RESTAURANTS KUTCHI IN BELLEVUE BEI GENÈVE. DAS REZEPT WURDE IN DER «TRIBUNE DE GENÈVE» VON ALAIN GIROUD VERÖFFENTLICHT.