



Sarghuna Sultanie

Afghanische Küche

Rezepte und Geschichten aus meiner Familienküche. 80 traditionelle Rezepte aus Afghanistan, persönliche Geschichten und Einblicke in die afghanische Esskultur

Ein emotionaler Einblick in die afghanische Esskultur

Reich an Aromen, vielfältig und faszinierend – das alles ist die **afghanische Küche**. Von Suppen, Gemüse- und Reisgerichten über Gebäck bis Eintopf und Eingemachtes: In diesem sehr persönlichen Kochbuch verwebt die Autorin, Mutter und Großmutter Sarghuna Sultanie **80 traditionelle afghanische Rezepte** mit Anekdoten aus ihrer eigenen Familiengeschichte und lädt ein, die ganz besondere Kulinarik und **Esskultur Afghanistans** kennenzulernen.



Eine Esskultur voller Aromen und Leben:

- Von Generation zu Generation: 80 traditionelle afghanische Rezepte aus der Familienküche der Autorin, variiert und angepasst auf ihr heutiges Leben in Deutschland
- Köstliche Vielfalt entdecken: Von würzigen Suppen über Gemüse- und Reisgerichte bis zu herzhaften Eintöpfen und süßem Gebäck
- Kochbuch trifft Kultur: Persönliche Anekdoten verschaffen einen emotionalen Blick auf Land, Leute und die afghanische Esskultur
- Afghanisch kochen und Frauen stärken: Ein Teil des Bucherlöses wird dem Afghanischen Frauenverein e.V. gespendet

Eine persönliche Einladung in die afghanische Küche

Sarghuna Sultanie teilt das **kulinarische Wissen**, das Generationen afghanischer Frauen verbindet und berichtet außerdem von ihrer **Heimat Kabul** aus einer Zeit, bevor der Krieg das Land prägte. Emotional und persönlich lenkt sie den Blick auf das, was all die Jahre überdauerte: Eine **Esskultur voller Leben, Aromen und Vielfalt**, die es mit diesem Buch nun auf die schönste Weise zu entdecken gilt.

80 traditionelle Rezepte aus Afghanistan, persönliche Geschichten und emotionale Einblicke in die afghanische Esskultur.

Sarghuna Sultanie

Afghanische Küche

Rezepte und Geschichten aus meiner Familienküche. 80 traditionelle Rezepte aus Afghanistan, persönliche Geschichten und Einblicke in die afghanische Esskultur

ISBN 978-3-8310-4634-8
224 Seiten, 200 x 254 mm
Über 150 farbige Fotos
€ 32,95 (D) / € 33,90 (A)