



**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)