

Typ: Suppe

Quelle: "Arabisch Kochen" GU, S 12

Bemerkungen: Im Fastenmonat Ramadan darf zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang nichts gegessen werden. Diese Suppe eröffnet das Menü am Abend.

Bei 6 Personen pro Portion etwa
1700 kJ/400 kcal
19 g Eiweiß - 22 g Fett
35 g Kohlenhydrate
Einweichzeit: etwa 12 Stunden
Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

Tomatenkiste statt frische Tomaten! Ist einfacher und schmeckt besser; Tomaten schmecken in Deutschland nur im Hochsommer, alles andere kann man geschmacklich vergessen.

Vor dem Ablöschen mit Brühe würde ich die Hitze drosseln und 2 EL Ras el Hanout zugeben und 1 - 2 Minuten mitrösten, um seinen Geschmack zu verstärken.

Zutaten: Zutaten für 4-6 Personen:

100 g Kichererbsen
100 g rote Linsen
1 große Kartoffel
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
250 g Rindfleisch
5 EL Olivenöl
1 ½ L Fleischbrühe (Instant)
2 große Fleischtomaten
1 Bund Petersilie
60 g Reis
Saft von 1 Zitrone
1/2 TL Harissa (türkisches Lebensmittelgeschäft)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Tee/, gemahlener Koriander
½ TL Gelbwurzpulver (Kurkuma)
½ TL Ingwerpulver (besser frische Ingwerwurzel, fein gehackt)
1 EL Speisestärke
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz

Rezept:

1. Die Kichererbsen in reichlich Wasser etwa 12 Stunden einweichen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Linsen verlesen und waschen. Die Kartoffel und die Möhre waschen und schälen. Den Sellerie waschen und putzen. Die Kartoffel in kleine Würfel, die Möhre in Scheiben und den Sellerie quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen.
3. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin das Fleisch mit den Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten.

4. Knoblauch und Ingwer zusammen fein hacken und dazugeben. Die Kartoffeln, die Möhre und den Sellerie dazugeben, kurz mitbraten und mit der Fleischbrühe ablöschen. Die Kichererbsen und die Linsen dazugeben und alles zugedeckt etwa 1 Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zwischendurch den entstehenden Schaum abschöpfen (Überflüssig, WG).

5. In der Zwischenzeit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, von den Stielansätzen befreien und mit "dem Pürierstab oder im Mixer pürieren (Einfacher: eine Kiste Tomatenstücke zugeben; WG) Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken.

6. Nach 1 Stunde Kochzeit das Tomatenpüree, die Petersilie, den Reis, den Zitronensaft, die Harissa und die Gewürze in die Suppe geben, gut umrühren und alles zugedeckt in etwa 20 Minuten fertigkochen.

7. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in die Suppe geben. Das Gericht mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Fladenbrot oder Baguette servieren. [Bemerkung WG: Abdu (der mit den großen Zähnen) nimmt mit jedem Wüstentag einen EL Stärke mehr. Am Ende der Tour muss man sich mit dem Essen eilen, sonst bekommt man die Suppe nicht mehr aus der Tasse!]