

Rote-Linsen-Suppe aus Afghanistan

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Afghanistan ist ein vom Krieg stark zerrüttetes Land. Ehemals war Afghanistan ein wunderschönes, karges Land mit stolzen Menschen und vielen Traditionen, kulturell, religiös und wirtschaftlich entwickelt und landschaftlich schön. Viele Menschen in Afghanistan hungern und brauchen gutes, schmackhaftes und nahrhaftes Essen, das nicht zu teuer sein darf.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Regelmäßige Besuche und eine nette Bekanntschaft mit einer afghanischen Familie, die in Kassel ein kleines Restaurant betrieben hat. Die Frau war die Tochter des afghanischen Botschafters in Indien und hat hervorragend gewürzte und zubereitete traditionelle Gerichte serviert. Das Essen hat stets sehr gut geschmeckt und war nicht teuer. Zum Essen gab es gratis Informationen über das Land und die Politik und stets haben wir viel diskutiert, mitunter sehr kontrovers.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1 Packung rote Linsen, frischer Ingwer, Knoblauch, Butter (Ghee), Pfefferschoten, 5-7 getrocknete Aprikosen, Kokosmilch (Sahne), Lorbeerblatt, Salz, Wasser

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In jedem gut sortierten Supermarkt, türkischen Läden, Naturkostläden, Tegut

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Knoblauch kleinhacken und mit frisch geriebenem Ingwer in Butter (Ghee) oder Öl anbraten, dann rote Linsen und Wasser dazugeben, umrühren, klein geschnittene Aprikosen und Pfefferschoten dazugeben, Salz ebenfalls und Lorbeerblätter (oder Curryblätter). Aufkochen und wenn die Suppe sämig ist, am Schluss mit Kokosmilch oder Sahne abschmecken.

Die Mengen der Zutaten nach Gefühl und Vorliebe verwenden, erfahrungsgemäß jedoch nicht sparen, eher reichlich Ingwer und Knoblauch und Aprikosen.

Dieses Rezept stammt von Matthias Schwarz

