

Irakische Linsensuppe

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Während des Fastenmonats Ramadan ist es im Irak eine Pflicht, diese Suppe als Vorspeise zuzubereiten.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Mit dieser Suppe verbinde ich die Traditionen meiner Familie und Kindheitserinnerungen an den Fastenmonat Ramadan.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1 Glas / 1 Tasse rote Linsen

1 Zwiebel

1/2 Tasse arabische Suppennudeln

öl

Wasser zum Auffüllen

Salz nach Bedarf

Arabische Gewürzmischung (Zimt, Ingwer, Cardamon, Kreuzkümmel, Koriander)

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In allen Supermärkten und Orientläden (z.B. HAMA auf dem Richtsberg)

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die roten Linsen müssen vor Beginn etwa 30 bis 60 Minuten eingeweicht werden.

Die Zwiebel klein schneiden und in öl anbraten.

Die eingeweichten Linsen dazugeben und das Ganze etwa 5 Minuten kochen lassen.

Mit Wasser auffüllen und circa 45 Minuten kochen.

Anschließend die Nudeln, das Salz und die Gewürzmischung hinzugeben

und weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen.

Diese Suppe stammt von Ashoq Hassan
(Teilnehmerin des Orientierungskurses im Projekt Bildungspartnerschaften der BSF e.V.)

