

# Vegetarische Gemüsesuppe aus Afghanistan

## Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Diese Suppe ist in Afghanistan überall beliebt, obwohl sie als eine „Arme-Leute-Suppe“ gilt. Da sich viele Menschen in Afghanistan kein Fleisch leisten können, wird sie als Hauptspeise mit Brot gegessen.

## Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Heimaterinnerungen an Afghanistan wie Kindheit, Familie und Alltag.

### Die Zutaten für diese Suppe lauten:

250-300g runde rote und weiße Bohnen  
2-3 Karotten  
2-3 Kartoffeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Bündel frischer Koriander  
1 frische Peperoni  
100g Blattspinat (frisch oder gefroren)  
3-4 EL passierte Tomaten  
1 Zwiebel  
Curry, Pfeffer, Salz

### Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In jedem Supermarkt. Die runden roten und weißen Bohnen sind in Asia-Läden erhältlich.

### Das Rezept für diese Suppe lautet:

Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und anbraten. Die passierten Tomaten hinzugeben und mit Salz und Curry abschmecken. Danach klein gewürfelte Karotten, Peperoni und Bohnen hinzugeben.

Dann Kartoffeln, Spinat und Koriander klein schneiden, in den Topf dazu geben und mit Wasser auffüllen. Anschließend mit Pfeffer, wenn nötig auch mit Curry und Salz abschmecken. Auf Wunsch kann man einen Löffel Joghurt (10%) gemischt mit Knoblauch in die Suppe rühren.

Diese Suppe stammt von Helke Schmermund  
(Leiterin des Orientierungskurses im Projekt Bildungspartnerschaften der BSF e.V.)  
nach einem Rezept von Bilqis Gardezy (Kursteilnehmerin)

