

# Ägyptische Linsensuppe

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

Diese Suppe wird in Ägypten häufig im Alltag gekocht, etwa wie in Deutschland die Nudelsuppe. In der Familie wird sie aber auch bei Festen wie z.B. dem Ramadan gegessen.

**Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?**

Mit dieser Suppe verbinde ich Erinnerungen an meine Kindheit, meine Familie und die Familientraditionen.

**Die Zutaten für diese Suppe lauten:**

2 Gläser rote Linsen  
1 kleine Zucchini  
1 Karotte  
2 Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Tomate  
Salz, Pfeffer und Cumin (Kreuzkümmel) nach Bedarf  
öl

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

In allen Supermärkten.

**Das Rezept für diese Suppe lautet:**

Die roten Linsen vor Beginn 1 Stunde einweichen. Die Kerne der Zucchini entfernen. Alle Gemüseteile (aber nur eine Zwiebel) halbieren oder vierteln, in den Topf geben und mit Wasser auffüllen. Nun circa 30 bis 40 Minuten auf hoher Temperatur kochen lassen und danach pürieren. Die zweite Zwiebel klein schneiden, mit Öl im Topf goldbraun anbraten und die pürierte Suppe hinzugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Cumin abschmecken und alles zusammen noch einmal circa 10 Minuten kochen lassen.

Diese Suppe stammt von **Almina El Gamal**  
(Teilnehmerin des Orientierungskurses im Projekt Bildungspartnerschaften der BSF e.V.)

